

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Platki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś			Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml					
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1955.13 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kwasy tł. nasycone: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kwasy tł. nasycone: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2043.06 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tł. nasycone: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1928.58 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2130.86 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kwasy tł. nasycone: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2122.91 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kwasy tł. nasycone: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sól: 6.32 g;

Katarzyna Brągiel

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g			Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś				Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g		Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Kompot z suszu 250 ml Mandarynka 1szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Kapusta z pieczarkami 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 60 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Kapusta z pieczarkami 100 g
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					
	Wartość energetyczna: 2750.16 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kwasy tł. nasycone: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2779.01 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kwasy tł. nasycone: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 458.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2786.27 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 473.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2414.19 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kwasy tł. nasycone: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2820.57 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kwasy tł. nasycone: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 501.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2874.56 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 510.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 4.85 g;	

Katarzyna Bragiel

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-25 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 Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g Babka piaskowa 40 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		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 Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g Babka piaskowa 40 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	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 Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Babka piaskowa 40 (<i>GLU, JAJ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Babka piaskowa 40 (<i>GLU, JAJ, 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 Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Babka piaskowa 40 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka po żydowsku 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 Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</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	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</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	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</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	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka po żydowsku 100 g 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>) Mozzarella plastry 30 g (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) 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>) Mozzarella plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Mozzarella plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (<i>MLE, SEL</i>) 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>) Mozzarella plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (<i>MLE, SEL</i>) 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>) Mozzarella plastry 30 g (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (<i>ORZ</i>)					
		Wartość energetyczna: 2643.65 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kwasy tł. nasycone: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2647.74 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2611.05 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kwasy tł. nasycone: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2642.00 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kwasy tł. nasycone: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2799.74 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kwasy tł. nasycone: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sól: 5.85 g;

Katarzyna Bragiś

	Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	II Ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomarańcza 150 Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Pomarańcza 150 Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kiwi 1 szt 1 Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2376.31 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tł. nasycone: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2330.05 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kwasy tł. nasycone: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2319.00 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tł. nasycone: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1971.25 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kwasy tł. nasycone: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2533.00 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2744.51 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sól: 9.03 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II Ś				Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt (GLU)					
	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kwasy tł. nasycone: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2301.36 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kwasy tł. nasycone: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1603.15 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kwasy tł. nasycone: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2379.96 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tł. nasycone: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2566.38 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tł. nasycone: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sól: 4.98 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś				Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 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 (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 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 (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor 100 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: 2405.46 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tł. nasycone: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2238.61 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2216.20 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tł. nasycone: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1725.03 kcal; Białko ogółem: 54.62 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kwasy tł. nasycone: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2414.68 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2615.52 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kwasy tł. nasycone: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; Sól: 9.09 g;	

Podstawowa		Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Sałata zielona masłowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	
Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)						
	Wartość energetyczna: 2628.34 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kwasy tł. nasycone: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2815.30 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 417.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2677.51 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 418.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2184.02 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kwasy tł. nasycone: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2666.31 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tł. nasycone: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2737.54 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 394.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sól: 5.99 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<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>) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (<i>SOJ</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<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>) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki 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>) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<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>) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<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>) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (<i>SOJ</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Koktail bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>) Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, 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 i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, 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 i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, 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>) Kalaflor gotowany 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, 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>) Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, 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>) Kalaflor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem 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		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem 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		Naleśniki z serem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>)	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2327.20 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kwasy tł. nasycone: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2265.17 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2274.37 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tł. nasycone: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2096.20 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2539.45 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tł. nasycone: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2684.45 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 4.82 g;	

Katarzyna Bragiel

Podstawowa		Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)		
	Wartość energetyczna: 2328.76 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tł. nasycone: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2316.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2548.57 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1892.56 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kwasy tł. nasycone: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2562.21 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kwasy tł. nasycone: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2455.86 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sól: 7.60 g;

Katarzyna Bragiel

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2025-01-01 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)					
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2406.68 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 103.97 g; Kwasy tł. nasycone: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2250.16 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kwasy tł. nasycone: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kwasy tł. nasycone: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1749.35 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tł. nasycone: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 220.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2424.47 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2546.10 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 108.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 9.73 g;	

	Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat	
2025-01-02 zwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś				Banan 150 g Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Salatka szwedzka 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salata zielona masłowa 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g			Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 2759.63 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kwasy tł. nasycone: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 416.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2761.71 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2487.99 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tł. nasycone: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1910.02 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kwasy tł. nasycone: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2516.79 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tł. nasycone: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2908.83 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 447.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sól: 8.98 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	II Ś					Herbatniki be be 16 g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet rybny 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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: 2319.04 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kwasy tł. nasycone: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2290.24 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tł. nasycone: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2383.87 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1556.79 kcal; Białko ogółem: 59.20 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kwasy tł. nasycone: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2402.35 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2447.76 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tł. nasycone: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 7.76 g;		

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>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>) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś				Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (<i>MLE</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (<i>MLE</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 130 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) 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: 2304.50 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2158.41 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kwasy tł. nasycone: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2067.25 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kwasy tł. nasycone: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Sól: 6.40 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: 2148.25 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kwasy tł. nasycone: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2542.66 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kwasy tł. nasycone: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 9.52 g;		

Podstawowa		Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat			
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś			Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)			
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2319.68 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kwasy tł. nasycone: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2166.50 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1816.45 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kwasy tł. nasycone: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.70 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2625.48 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kwasy tł. nasycone: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 9.54 g;			

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka od szwagra 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2010.03 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kwasy tł. nasycone: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2443.39 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kwasy tł. nasycone: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1953.33 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tł. nasycone: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1985.93 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kwasy tł. nasycone: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2080.64 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kwasy tł. nasycone: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; Sól: 7.06 g;	

Katarzyna Bragiel

	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 40 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g Kiwi 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g Banan 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g Banan 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL) Barszcz czerwony z uszkami z kapustą i grzybami 250 ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1szt 1 szt Kompot z suszu 250 ml
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2290.17 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tł. nasycone: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; Błonnik pokarmowy: 51.07 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 3044.46 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kwasy tł. nasycone: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 504.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2875.72 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 467.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2971.43 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kwasy tł. nasycone: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 481.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kwasy tł. nasycone: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; Błonnik pokarmowy: 47.87 g; Sól: 8.60 g;	

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-25 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Babka piaskowa 40 (GLU, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Babka piaskowa 40 (GLU, JAJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Babka piaskowa 40 (GLU, JAJ, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka po żydowsku 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Mozzarella plastry 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka jarzynowa 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Mozzarella plastry 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Mozzarella plastry 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Mozzarella plastry 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Mozzarella plastry 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	P	Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kwasy tł. nasycone: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 3086.76 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kwasy tł. nasycone: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 445.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2607.08 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kwasy tł. nasycone: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.36 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2684.75 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kwasy tł. nasycone: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; Błonnik pokarmowy: 46.43 g; Sól: 5.80 g;

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g Babka cytrynowa. 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	II S	Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt 1	Kiwi 1 szt 1 Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kiwi 1 szt 1 Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kiwi 1 szt 1 Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka staropolska 30 g (SOJ) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1988.19 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 247.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2993.37 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kwasy tł. nasycone: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 443.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2576.58 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kwasy tł. nasycone: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2674.08 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kwasy tł. nasycone: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2260.30 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kwasy tł. nasycone: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Sól: 9.57 g;

Katarzyna Bragiel

Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Mandarynka 150 g	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Mandarynka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata 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 (GLU)				
	Wartość energetyczna: 2296.98 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kwasy tł. nasycone: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2840.18 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2424.75 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tł. nasycone: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2149.42 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 247.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; Sól: 5.48 g;	

Katarzyna Bragiel

Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II S	Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2124.10 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kwasy tł. nasycone: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2485.82 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kwasy tł. nasycone: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2569.42 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kwasy tł. nasycone: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sól: 9.83 g;
		Wartość energetyczna: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sól: 11.39 g;			

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Gruszka 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Gruszka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) 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 (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Sałata zielona masłowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2186.54 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tł. nasycone: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 260.69 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 3016.97 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 457.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2601.90 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kwasy tł. nasycone: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kwasy tł. nasycone: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2325.54 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 266.94 g; Błonnik pokarmowy: 46.05 g; Sól: 6.64 g;

Katarzyna Bragiel

	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II ś	Pomarańcza 150 g	Koktail bananowy z cukrem 200 ml (MLE) Pomarańcza 150 g			Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2849.25 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kwasy tł. nasycone: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2655.65 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2695.31 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2252.12 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kwasy tł. nasycone: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Sól: 5.42 g;	

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczewo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Pieczewo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)
		Wartość energetyczna: 2012.66 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kwasy tł. nasycone: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 257.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 3036.12 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kwasy tł. nasycone: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 477.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2517.71 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1989.82 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 235.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 8.71 g;

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2025-01-01 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 250 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2097.73 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 103.96 g; Kwasy tł. nasycone: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 223.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2742.03 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kwasy tł. nasycone: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2412.67 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 105.50 g; Kwasy tł. nasycone: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2521.65 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 114.41 g; Kwasy tł. nasycone: 47.29 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2307.31 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kwasy tł. nasycone: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; Sól: 9.23 g;

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)	Banan 150 g Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE) Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2069.19 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kwasy tł. nasycone: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3491.71 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kwasy tł. nasycone: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 563.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2889.31 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kwasy tł. nasycone: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 412.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.29 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2992.81 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kwasy tł. nasycone: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 425.13 g; Błonnik pokarmowy: 45.90 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2288.26 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.92 g; Sól: 9.50 g;

Katarzyna Bragiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Pomarańcza 150 g	Herbatniki be be 16 g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Pomarańcza 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet rybny 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		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: 2799.23 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2219.22 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2246.45 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kwasy tł. nasycone: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 9.02 g;

Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka od szwagra 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kwasy tł. nasycone: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; Błonnik pokarmowy: 49.97 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2692.03 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kwasy tł. nasycone: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2391.09 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2400.79 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; Sól: 10.38 g;
		Wartość energetyczna: 2315.73 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kwasy tł. nasycone: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; Błonnik pokarmowy: 50.14 g; Sól: 10.20 g;			

Katarzyna Brągiel

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kobiety ciężarnej
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka staropolska 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2131.38 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tł. nasycone: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2794.70 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 434.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2402.69 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tł. nasycone: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2522.94 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kwasy tł. nasycone: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kwasy tł. nasycone: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sól: 10.09 g;

Katarzyna Bragiel

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Katarzyna Bragiś