

2024-02-05 poniedzialek					
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL latwo slawna	SZ-UL Tzuskikowka	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Pomidor biskoki 50 g</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g</p> <p>Młód (25g) 2 szt</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 150 g</p>
<p>Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Koliel z jaj 100 g</p> <p>Sos chrzanowy 100 ml</p> <p>Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Koliel z jaj 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml</p> <p>Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ()*dieta b/brrokula i kalafiora. 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ()*dieta b/brrokula i kalafiora 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Koliel z jaj 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml</p> <p>Surówka wielowarstwowa z olejem b/c () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Koliel z jaj 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml</p> <p>Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>
<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p>	<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml</p> <p>Podplomyki b/c 50 g</p>	<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p> <p>Podplomyki b/c 50 g</p>	<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p>	<p>logurt naturalny 2,5% tt 150g 1 szt</p>	<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p> <p>Podplomyki b/c 50 g</p>
<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Paprykarz szczeciński 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Paprykarz szczeciński 100 g</p> <p>Ser żółty 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Twarożek 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Twarożek 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Twarożek 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Twarożek 100 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>E: 2327,88 kcal; B: 71,02 g; T: 7,39 g; W: 345,15 g; Bt: 32,59 g; Sól: 9,31 g.</p>	<p>E: 2916,35 kcal; B: 97,04 g; T: 1,97,10 g; W: 424,51 g; Bt: 30,13 g; Sól: 9,50 g.</p>	<p>E: 2224,78 kcal; B: 92,04 g; T: 71,23 g; W: 314,97 g; Bt: 23,39 g; Sól: 5,11 g.</p>	<p>E: 2201,22 kcal; B: 90,63 g; T: 46,72 g; W: 368,11 g; Bt: 28,97 g; Sól: 6,40 g.</p>	<p>E: 2024,84 kcal; B: 94,02 g; T: 59,81 g; W: 295,57 g; Bt: 42,44 g; Sól: 6,81 g.</p>	<p>E: 2953,06 kcal; B: 119,00 g; T: 95,84 g; W: 424,72 g; Bt: 46,86 g; Sól: 7,08 g.</p>

		2024-02-06 wtorek					
	II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja		
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Młodożwa	SZ-UL Cukrzycowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ser zółty 25 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
Solferino (*) 400 ml Makaron 200 g Szyunka wieprzowa duszona Sos cygański 150 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino (*) 400 ml Makaron 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino (*) 400 ml Makaron drobny 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Drynka z wody 150 g Sos szpinakowy* 150 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino (*) 400 ml Makaron drobiowy 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Drynka z wody 150 g Sos szpinakowy* 150 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g	Solferino (*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Drynka duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Solferino (*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos cygański 150 g Szyunka wieprzowa duszona 90 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastila warzywna* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastila warzywna* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastila warzywna* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastila warzywna* (bez oleju) 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastila warzywna* (bez oleju) 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Salatka z oleiciarzy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Salatka z oleiciarzy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Szyunkowa dębowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
E: 2646,62 kcal; B: 115,75 g; T: 89,84 g; W: 381,93 g; Bt.: 31,39 g; Sol: 9,50 g;	E: 2782,62 kcal; B: 125,33 g; T: 94,99 g; W: 363,84 g; Bt.: 25,49 g; Sol: 9,55 g;	E: 2327,89 kcal; B: 107,53 g; T: 77,76 g; W: 312,91 g; Bt.: 20,39 g; Sol: 6,90 g;	E: 2240,39 kcal; B: 112,80 g; T: 50,84 g; W: 342,90 g; Bt.: 20,41 g; Sol: 7,72 g;	E: 2229,84 kcal; B: 112,88 g; T: 77,00 g; W: 282,57 g; Bt.: 45,84 g; Sol: 8,94 g;	E: 2879,45 kcal; B: 137,33 g; T: 111,14 g; W: 348,37 g; Bt.: 50,43 g; Sol: 9,65 g;		

2024-02-07 środa					
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	
SZ-UL Normała	SZ-UL Normała dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Tzuskowa/Węłobona	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Wamy III tymsier
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serek Fromage 80 g Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serek Fromage 80 g Papryka świeża 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml Planki owsiane na mleku 300 ml
Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Kolej mielony wlepowy 100 g Salatka szwedzka z oliewem 100 g Salatka z buraczek i jabłka z oliewem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml Salatka z buraczek i jabłka z oliewem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) 400 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Bureczki opieczane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) 400 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g Bureczki opieczane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selenia i marchwi z oliewem () b/c 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selenia i marchwi z oliewem () 200 g Gruszka 1szt. 150 g
Sok warzywno-owocowy liozowy 100% 0,2l 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt				
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z fasoli 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni 90 g rozdrobniona, wędzona, p arzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni 90 g rozdrobniona, wędzona, p arzona 70 g Pomidor biskoki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni 90 g rozdrobniona, wędzona, p arzona 50 g Bulket jarzyn gotowany z oliewem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni 90 g rozdrobniona, wędzona, p arzona 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni 90 g rozdrobniona, wędzona, p arzona 30 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
E: 2624,16 kcal; B: 90,43 g; T: 97,00 g; W: 367,33 g; BI: 41,08 g; Sol: 8,87 g;	E: 3172,45 kcal; B: 121,11 g; T: 111,36 g; W: 411,66 g; BI: 31,08 g; Sol: 9,83 g;	E: 2362,39 kcal; B: 95,38 g; T: 70,09 g; W: 349,38 g; BI: 24,18 g; Sol: 6,19 g;	E: 2473,26 kcal; B: 104,87 g; T: 47,68 g; W: 419,98 g; BI: 28,32 g; Sol: 6,79 g;	E: 2099,13 kcal; B: 93,31 g; T: 64,01 g; W: 311,07 g; BI: 47,40 g; Sol: 8,41 g;	E: 3095,26 kcal; B: 113,46 g; T: 122,51 g; W: 409,24 g; BI: 60,63 g; Sol: 8,37 g;

2024-02-08 czwartek					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	
Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Risoletto z mięs drobi i warzywami białokulka* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Paczek 1 szt	Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	E: 2445,50 kcal; B: 86,27 g; T: 77,64 g; W: 365,74 g; BI: 35,61 g; Sól: 8,01 g;
Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Risoletto z mięs drobi i warzywami białokulka* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Rogal maślany 50g 1 szt	Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	E: 2612,66 kcal; B: 98,20 g; T: 81,14 g; W: 382,21 g; BI: 30,64 g; Sól: 7,07 g;
Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Risoletto z mięs drobi i warzywami białokulka* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% II 150g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	E: 2232,87 kcal; B: 101,73 g; T: 45,64 g; W: 350,07 g; BI: 21,72 g; Sól: 5,92 g;
Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Risoletto (ryz brązowy) z warzy i mięsem drobi* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Golebek siekany z mięsa wp 120 g Surówka z selera i marchwi (*) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Rogal maślany 50g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	E: 1924,94 kcal; B: 93,26 g; T: 66,60 g; W: 245,81 g; BI: 35,26 g; Sól: 5,83 g;
Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki (*) 200 g Sos pomidorowy 100 ml	Rogal maślany 50g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szywnka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	E: 2741,90 kcal; B: 114,76 g; T: 83,13 g; W: 400,43 g; BI: 39,29 g; Sól: 8,62 g;
Zachełka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 200 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Zachełka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 200 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Zachełka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 200 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Zachełka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 200 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Zachełka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 200 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2741,90 kcal; B: 114,76 g; T: 83,13 g; W: 400,43 g; BI: 39,29 g; Sól: 8,62 g;

2024-02-09 piątek				
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja
Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Dżem 25 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Dżem 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Dyniowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Kulelet z ryby (Morszczuk) 100 g Surówka z kapuśy kiszonej z olejem (I) 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Herbata 40 g	Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Dyniowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Herbata 50 g	Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj z koperkiem 100 g Piersi delikatna z kunej półki produkt drobiowy z podłączonych kawalków 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
Masło extra 82% 5 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Dżem 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kawa z mlekiem instant 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g	Masło extra 82% 5 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Dżem 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kawa z mlekiem instant 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g	Dyniowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta z białek z koperkiem 100 g Marchew gotowana z olejem* (bez oleju) 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serrek wiejski zamiasty 200g 1 szt Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapuśy kiszonej z olejem (I) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Salata z brokułem ciecierzyca i serem typu feta 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta z białek z koperkiem 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
Kefir 2,0% tl 150g 1 szt Mandarynka 1 szt	Kefir 2,0% tl 150g 1 szt Mandarynka 1 szt	Dyniowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki (I) 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapuśy kiszonej z olejem (I) 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g Masło extra 82% 5 g Salata z brokułem ciecierzyca i serem typu feta 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj z koperkiem 100 g Piersi delikatna z kunej półki produkt drobiowy z podłączonych kawalków 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
E: 2553,38 kcal; B: 105,08 g; T: 93,82 g; W: 339,64 g; BI: 30,70 g; Sol: 8,98 g;	E: 2890,40 kcal; B: 122,80 g; T: 100,49 g; W: 363,47 g; BI: 25,62 g; Sol: 10,33 g;	E: 2282,36 kcal; B: 93,21 g; T: 75,00 g; W: 319,89 g; BI: 19,36 g; Sol: 7,41 g;	E: 2254,02 kcal; B: 99,86 g; T: 49,81 g; W: 365,43 g; BI: 23,41 g; Sol: 8,16 g;	E: 2036,49 kcal; B: 97,21 g; T: 80,11 g; W: 248,87 g; BI: 36,92 g; Sol: 9,20 g;
E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; W: 361,77 g; BI: 47,27 g; Sol: 13,16 g;	E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; W: 361,77 g; BI: 47,27 g; Sol: 13,16 g;	E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; W: 361,77 g; BI: 47,27 g; Sol: 13,16 g;	E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; W: 361,77 g; BI: 47,27 g; Sol: 13,16 g;	E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; W: 361,77 g; BI: 47,27 g; Sol: 13,16 g;

Wydruk z MAPI Jadlospis 2.24.1.17

Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_f13

2024-02-10 sobota						
II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja		
	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p> <p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g</p> <p>Papryka świeża 150 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>
	<p>Grochówka z ziemniakami (*) 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szytko 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy 200 g</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szytko 200 g</p> <p>Gulasz z udźca z warzywami* 200 g</p> <p>Buraczki gotowane () 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Gulasz z udźca z warzywami* 200 g</p> <p>Buraczki gotowane () 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml</p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz z udźca z warzywami* 200 g</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Dyńla z wody 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml</p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy 200 g</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Mieszanka studencka 30 g</p>
	<p>Makaron drobny na mleku z jabłkiem parzonym 300 ml</p> <p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt</p> <p>Podplomyki b/c 50 g</p>	<p>Makaron drobny na mleku z jabłkiem parzonym 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt</p> <p>Dyńla z wody 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Makaron drobny na mleku z jabłkiem parzonym 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt</p> <p>Dyńla z wody 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Mieszanka studencka 30 g</p>	
	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g</p> <p>Ketchup 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g</p> <p>Ketchup 20 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g</p> <p>Ketchup 20 g</p> <p>Pomidor biskoki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt</p> <p>Dyńla z wody 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osłonce jadalnej-kolegen wołowy 100 g</p> <p>Rzodkiew biała 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Musztarda 20 g</p>
	<p>E: 2557,17 kcal; B: 103,10 g; T: 92,49 g; W: 344,97 g; Bt.: 41,29 g; Sól: 8,80 g.</p>	<p>E: 2878,49 kcal; B: 125,07 g; T: 102,73 g; W: 374,23 g; Bt.: 32,22 g; Sól: 9,18 g.</p>	<p>E: 2317,56 kcal; B: 95,07 g; T: 84,08 g; W: 302,56 g; Bt.: 24,78 g; Sól: 6,94 g.</p>	<p>E: 2232,55 kcal; B: 109,61 g; T: 47,30 g; W: 355,25 g; Bt.: 27,19 g; Sól: 6,13 g.</p>	<p>E: 2041,49 kcal; B: 96,17 g; T: 64,71 g; W: 292,34 g; Bt.: 51,13 g; Sól: 6,50 g.</p>	<p>E: 2846,03 kcal; B: 130,86 g; T: 105,09 g; W: 371,99 g; Bt.: 52,60 g; Sól: 8,35 g.</p>

2024-02-11 niedziela					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta z twarogu i sianecznika z natką pietruszki 100 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta z twarogu i sianecznika z natką pietruszki 100 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Kurczak pieczony 200 g</p> <p>Surowka Coleslaw 100 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tl 150g 1 Por</p> <p>Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Salami kiełbasa wieprzowo-wojłowa drobno rozdrobniona surowo</p> <p>wędzona,dojrzewająca, wędzona, 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna 200 ml</p>	<p>E: 2453,56 kcal; B: 123,05 g; T: 99,62 g; W: 276,10 g; BI: 24,65 g; Sól: 7,80 g;</p> <p>E: 2740,79 kcal; B: 132,87 g; T: 107,40 g; W: 316,15 g; BI: 22,12 g; Sól: 8,36 g;</p>
<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta z twarogu i sianecznika z natką pietruszki 150 g</p> <p>Dżem 70 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Baton szynkowy z kurczak 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tl 150g 1 Por</p> <p>Gryskowka z ziemniakami* 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Kurczak gotowany 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z użycia kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tl 150g 1 Por</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Baton szynkowy z kurczak 50 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>E: 2429,37 kcal; B: 134,04 g; T: 98,70 g; W: 282,61 g; BI: 19,04 g; Sól: 6,69 g;</p> <p>E: 2308,54 kcal; B: 106,58 g; T: 50,12 g; W: 366,02 g; BI: 21,59 g; Sól: 6,33 g;</p>	<p>SZ-UL Normalna</p> <p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>SZ-UL Ławo sławna</p> <p>SZ-UL Tzuskowa/Mielonowa</p> <p>SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</p> <p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Salami kiełbasa wieprzowo-wojłowa drobno rozdrobniona surowo</p> <p>wędzona,dojrzewająca, wędzona, 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Salami kiełbasa wieprzowo-wojłowa drobno rozdrobniona surowo</p> <p>wędzona,dojrzewająca, wędzona, 70 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Kurczak gotowany 200 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z użycia kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g</p> <p>Baton szynkowy z kurczak 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>E: 2066,85 kcal; B: 108,33 g; T: 76,22 g; W: 252,28 g; BI: 34,99 g; Sól: 6,34 g;</p> <p>E: 2839,29 kcal; B: 142,37 g; T: 106,74 g; W: 347,26 g; BI: 42,02 g; Sól: 6,82 g;</p>	<p>SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</p> <p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p>

Wydruk z MAPL Jadlospisy 2.24.1.17

Jadlospis_1Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

SZ-UL Normalna		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Latwo strawna		SZ-UL Tzuskowa/Wielcowa		SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Ser żółty 60 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g</p>		<p>Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 60 g Rzodkiew biała 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	
<p>Kapusiński z kapuszy kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Pieczeń ryńska Sos koperkowy* 100 ml Surówka z selera i marchwi (I) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 50 g Kakao z mlekiem 250 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 50 g Kakao z mlekiem 250 ml</p>		<p>Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Pieczeń ryńska drobiowa 90 g Sos koperkowy* 100 ml Surówka z selera i marchwi (I) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Pieczeń ryńska drobiowa 90 g Dyńna z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ogórek kiszony 100 g</p>	
<p>Bulka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 5 g Dżem 25 g</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 50 g Kakao z mlekiem 250 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 50 g</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g</p>		<p>Salatka z peczyku, ciecior, ogórka i papryki 150 g</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Salatka z peczyku, ciecior, ogórka i papryki 150 g</p>	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pomidor biskoki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pasta warzywna* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (I) 100 g Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	
<p>E: 2608,71 kcal; B: 106,91 g; T: 98,69 g; W: 348,50 g; BI: 40,4 g; Sól: 8,98 g.</p>		<p>E: 2736,51 kcal; B: 120,35 g; T: 93,21 g; W: 366,40 g; BI: 34,27 g; Sól: 8,87 g.</p>		<p>E: 2531,52 kcal; B: 101,64 g; T: 86,45 g; W: 350,01 g; BI: 30,21 g; Sól: 6,38 g.</p>		<p>E: 2289,11 kcal; B: 112,50 g; T: 50,14 g; W: 351,97 g; BI: 28,55 g; Sól: 6,92 g.</p>		<p>E: 2225,62 kcal; B: 98,66 g; T: 76,65 g; W: 306,64 g; BI: 49,15 g; Sól: 9,23 g.</p>		<p>E: 2990,78 kcal; B: 135,70 g; T: 111,49 g; W: 387,67 g; BI: 54,76 g; Sól: 7,91 g.</p>	

2024-02-12 poniedziałek

2024-02-13 wtorek					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka konserwowa 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Galarełka o smaku truskawkowym 250 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-podstawa. 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Kolej drobiowy parlowany 100 g Marchew oproszana z olejem* 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt</p>	<p>E: 2476,33 kcal; B: 85,04 g; T: 97,33 g; W: 327,07 g; BI: 30,10 g; Sól: 9,24 g.</p>
<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Galarełka o smaku truskawkowym 250 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-dieta b/brzośnia i kalafiora. 400 ml Ziemniaki (I) 250 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Marchew oproszana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g Budyni o smaku waniliowym z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 1 szt Twarożek 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>E: 2955,27 kcal; B: 109,88 g; T: 102,17 g; W: 406,16 g; BI: 25,60 g; Sól: 8,88 g.</p>
<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Galarełka o smaku truskawkowym 250 g</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-dieta b/brzośnia i kalafiora 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka duszony z indyka 90 g Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Herbatniki 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>E: 2304,66 kcal; B: 90,17 g; T: 76,52 g; W: 326,66 g; BI: 25,53 g; Sól: 6,02 g.</p>
<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p>	<p>Galarełka o smaku truskawkowym 250 g</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-podstawa. 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g Marchew oproszana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g Twarożek 50 g Masło extra 82% 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta z białek z koperkiem 100 g Dymna z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>E: 2263,87 kcal; B: 106,73 g; T: 48,77 g; W: 356,60 g; BI: 26,40 g; Sól: 7,31 g.</p>
<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Twarożek półtłusty 100 g Miód (25g) 2 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-podstawa. 400 ml Ziemniaki (I) 250 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g Marchew oproszana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g Masło extra 82% 5 g Twarożek 50 g Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>E: 2216,09 kcal; B: 109,81 g; T: 72,83 g; W: 301,04 g; BI: 41,77 g; Sól: 6,82 g.</p>
<p>Plakięcznienie na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Twarożek półtłusty 100 g Miód (25g) 2 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (I)*-podstawa. 400 ml Ziemniaki (I) 250 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g Marchew oproszana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Masło extra 82% 5 g Ser topiony 50 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>E: 2914,31 kcal; B: 125,13 g; T: 101,10 g; W: 397,55 g; BI: 43,74 g; Sól: 9,62 g.</p>

2024-02-14 środa						
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja		
SZ-UL Normalna Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Płatki owsiane na mleku, 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2406,69 kcal; B: 73,61 g; T: 67,61 g; W: 393,89 g; BI: 33,42 g; Soli: 5,36 g;
SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Płatki owsiane na mleku, 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2743,69 kcal; B: 99,59 g; T: 86,74 g; W: 401,15 g; BI: 29,70 g; Soli: 5,16 g;	
SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Sałatka z kapuśty czerwonej z jabłkiem i cebulką. b/c. () 150 g	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2200,74 kcal; B: 75,93 g; T: 58,47 g; W: 353,54 g; BI: 20,87 g; Soli: 4,46 g;	
SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Sałatka z kapuśty czerwonej z jabłkiem i cebulką. b/c. () 150 g	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2231,19 kcal; B: 81,35 g; T: 35,49 g; W: 408,93 g; BI: 24,30 g; Soli: 5,08 g;	
SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Sałatka z kapuśty czerwonej z jabłkiem i cebulką. b/c. () 150 g	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2146,82 kcal; B: 94,02 g; T: 71,27 g; W: 299,35 g; BI: 46,56 g; Soli: 6,39 g;	
SZ-UL Normalna dla dzieci Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Łatwo strawna Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Tzuskowa/Miętobowa Bułka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Sałatka z kapuśty czerwonej z jabłkiem i cebulką. b/c. () 150 g	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2712,27 kcal; B: 91,65 g; T: 85,39 g; W: 416,96 g; BI: 56,84 g; Soli: 5,26 g;	

2024-02-15 czwartek					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	
<p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Pomidor 50 g</p>	<p>SZ-UL Latwo Strawna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>SZ-UL Tzuskowka/Mędobowa</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z woty 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml</p>	<p>SZ-UL Cakrzykowa niskocholesterolowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g</p>
<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml Makaron 200 g Sos boloński z mięsa drobi udziec* 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka wykwiniona z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jogurt owocowy leśne 150g 1 szt</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml Makaron 200 g Sos boloński z mięsa drobi udziec* - dieła 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku z tłuszczkami (gotowanymi) 300 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Paprykarz szczeciński 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku z tłuszczkami (gotowanymi) 200 g</p>
<p>Jogurt owocowy leśne 150g 1 szt Placki kukurydziane 30 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml Makaron drobiowy 200 g Sos boloński z mięsa drobi udziec* - dieła 200 g Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku z tłuszczkami (gotowanymi) 200 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serek wlejski ziemisty 200g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek wlejski ziemisty 200g 1 szt Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka świeża 100 g</p>
<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drobi udziec* - dieła 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka wykwiniona z olejem b/c 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serek wlejski ziemisty 200g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku z tłuszczkami (gotowanymi) 200 g</p>
<p>Mieszanka studencka 30 g Kwint 1 szt 1 szt</p>	<p>Mieszanka studencka 30 g Kwint 1 szt 1 szt</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drobi udziec* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka wykwiniona z olejem b/c 100 g</p>	<p>Kasza manna na mleku z tłuszczkami (gotowanymi) 200 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Paprykarz szczeciński 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serek wlejski ziemisty 200g 1 szt Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>E: 2453,95 kcal; B: 86,97 g; T: 86,97 g; W: 344,42 g; BI: 28,40 g; Sol: 8,76 g.</p>	<p>E: 2764,24 kcal; B: 109,07 g; T: 92,92 g; W: 381,35 g; BI: 24,18 g; Sol: 9,06 g.</p>	<p>E: 2296,92 kcal; B: 98,23 g; T: 82,80 g; W: 293,19 g; BI: 17,41 g; Sol: 6,31 g.</p>	<p>E: 2275,06 kcal; B: 105,86 g; T: 46,48 g; W: 388,22 g; BI: 22,54 g; Sol: 6,61 g.</p>	<p>E: 2135,56 kcal; B: 94,55 g; T: 79,56 g; W: 277,42 g; BI: 42,17 g; Sol: 8,23 g.</p>	<p>E: 2728,60 kcal; B: 114,96 g; T: 103,56 g; W: 351,28 g; BI: 37,82 g; Sol: 8,86 g.</p>

2024-02-16 piątek	
II ŚN	Śniadanie
<p>SZ-UL Normalna</p> <p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>SZ-UL Lato sławna</p> <p>SZ-UL Truskowa/Młotkowa</p> <p>SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</p> <p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 150 g Dżem 70g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Twarożek 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 100 g Papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml Chleb Graham 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>
<p>Marchewkowa z ziemniakami (*) 400 g Ziemniaki (I) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem (I) 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Marchewkowa z ziemniakami (*) 400 g Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Sos cytrynowy 100 ml Warzywa po grecku* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Marchewkowa z ziemniakami (I) 400 g Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Bukiel jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Marchewkowa z ziemniakami (I) 400 g Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Bukiel jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Marchewkowa z ziemniakami (*) 400 g Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Sos cytrynowy 100 ml Surowka z kapuszy kiszzonej z olejem (I) 100 g Kalanior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Sok warzywno-owocowy 100% 0,2l 1 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Dyńla z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>
<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Dyńla z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p>	<p>Sok warzywno-owocowy 100% 0,2l 1 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Dyńla z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Sałotka z makaronu razowego z brokiem 150 g</p>
<p>Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Dyńla z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p>	<p>Sok warzywno-owocowy 100% 0,2l 1 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g Masło extra 82% 5 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Dyńla z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta mięsno-warzwna z mięsa drobiowego z udzca* 100 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Sałotka z makaronu razowego z brokiem 150 g</p>
<p>E: 2651,53 kcal; B: 100,57 g; T: 99,93 g; W: 350,99 g; BI.: 37,42 g; Sól: 6,72 g.</p> <p>E: 2790,80 kcal; B: 113,58 g; T: 102,20 g; W: 363,03 g; BI.: 28,66 g; Sól: 7,57 g.</p> <p>E: 2307,07 kcal; B: 112,07 g; T: 74,98 g; W: 303,70 g; BI.: 23,16 g; Sól: 5,51 g.</p> <p>E: 2350,26 kcal; B: 99,12 g; T: 45,65 g; W: 398,55 g; BI.: 28,24 g; Sól: 5,60 g.</p> <p>E: 1995,33 kcal; B: 96,70 g; T: 70,70 g; W: 261,26 g; BI.: 37,72 g; Sól: 5,42 g.</p> <p>E: 2776,01 kcal; B: 110,45 g; T: 108,35 g; W: 356,75 g; BI.: 40,68 g; Sól: 6,29 g.</p>	<p>E: 2651,53 kcal; B: 100,57 g; T: 99,93 g; W: 350,99 g; BI.: 37,42 g; Sól: 6,72 g.</p> <p>E: 2790,80 kcal; B: 113,58 g; T: 102,20 g; W: 363,03 g; BI.: 28,66 g; Sól: 7,57 g.</p> <p>E: 2307,07 kcal; B: 112,07 g; T: 74,98 g; W: 303,70 g; BI.: 23,16 g; Sól: 5,51 g.</p> <p>E: 2350,26 kcal; B: 99,12 g; T: 45,65 g; W: 398,55 g; BI.: 28,24 g; Sól: 5,60 g.</p> <p>E: 1995,33 kcal; B: 96,70 g; T: 70,70 g; W: 261,26 g; BI.: 37,72 g; Sól: 5,42 g.</p> <p>E: 2776,01 kcal; B: 110,45 g; T: 108,35 g; W: 356,75 g; BI.: 40,68 g; Sól: 6,29 g.</p>

2024-02-17 sobota					
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Lekwa strawna	SZ-UL Trzustkowa/Matrodowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona wana, wędzona, parzona 80 g Kejchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant, 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Kejchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant, 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy 90 g homogenizowany, wędzony, parzony bez ostrości 80 g Pomidor 50 g Kejchup 20 g Kawa z mlekiem instant, 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Seler z pietruszka gotowany (bez oleju) 50 g Kawa z mlekiem instant, 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c, 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w ostrońce jadalnej-kolagen wołowy 100 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant, 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml</p>
<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Kociulek meksykański z wieprzowiną i fasolą 300 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Bulka maślana 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Buraczki opuszczane (I) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Buraczki gotowane (I) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>Makaron drobny z jabłkiem prażonym 200 g</p>	<p>Makaron drobny z jabłkiem prażonym 250 g</p>	<p>Makaron drobny z jabłkiem prażonym 200 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Indyk z pastelki produkti drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce mielonej 30 g Surowka z kapuszy białej z olejem b/c (I) 150 g</p>	<p>Makaron drobny z jabłkiem prażonym 200 g</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serek Fromage 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka losowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pastela z kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 16,67 g Serek Fromage 80 g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	

4-02-17 sobota		2024-02-18 niedziela	
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latwo strawna	SZ-UL Tzuskowca/Węłobowa
E: 2440,65 kcal; B: 82,11 g; T: 89,81 g; W: 339,05 g; BI: 29,46 g; Sol: 9,98 g.	E: 2892,67 kcal; B: 89,67 g; T: 101,82 g; W: 395,79 g; BI: 25,49 g; Sol: 9,35 g.	E: 2302,50 kcal; B: 93,50 g; T: 61,91 g; W: 353,15 g; BI: 23,62 g; Sol: 7,47 g.	E: 2430,25 kcal; B: 117,60 g; T: 45,62 g; W: 402,82 g; BI: 27,72 g; Sol: 7,29 g.
Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dekowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dekowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor białki 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dyńia z wody 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dyńia z wody 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	SZ-UL Cukrzycowa	SZ-UL niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
E: 2897,72 kcal; B: 123,78 g; T: 103,01 g; W: 417,86 g; BI: 48,95 g; Sol: 10,81 g.	E: 2078,85 kcal; B: 121,59 g; T: 65,04 g; W: 273,99 g; BI: 44,55 g; Sol: 7,58 g.	E: 2078,85 kcal; B: 121,59 g; T: 65,04 g; W: 273,99 g; BI: 44,55 g; Sol: 7,58 g.	E: 2897,72 kcal; B: 123,78 g; T: 103,01 g; W: 417,86 g; BI: 48,95 g; Sol: 10,81 g.
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 70 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Brokoli gotowany* 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ser zółty 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml
SZ-UL II ŚN	Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 100 ml Szylnak gotowany z olejem (I) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 100 ml Szylnak gotowany z olejem (I) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
SZ-UL I ŚN	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Kolej schabowy 100 g Szylnak gotowany z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Surówka wielowarstwowa z olejem (I) 100 g	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 100 ml Szylnak gotowany z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy * 100 ml Szylnak gotowany z olejem (I) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml
	Rodzynki 30 g		

2024-02-18 niedziela						
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latwo strawna	SZ-UL Truskowka/Matobowa	SZ-UL niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 100 g Miod (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p> <p>E: 2485,64 kcal; B: 93,84 g; T: 79,29 g; W: 362,32 g; BI: 30,36 g; Sol: 7,48 g;</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g Miod (25g) 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p> <p>E: 2023,79 kcal; B: 110,91 g; T: 85,00 g; W: 411,40 g; BI: 25,49 g; Sol: 7,60 g;</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g Miod (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p> <p>E: 2290,68 kcal; B: 102,32 g; T: 65,39 g; W: 329,15 g; BI: 20,36 g; Sol: 5,23 g;</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p> <p>E: 2359,02 kcal; B: 125,39 g; T: 44,88 g; W: 370,38 g; BI: 22,01 g; Sol: 6,12 g;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>E: 1932,76 kcal; B: 103,43 g; T: 59,89 g; W: 265,94 g; BI: 40,96 g; Sol: 7,43 g;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p> <p>E: 2799,11 kcal; B: 161,02 g; T: 94,14 g; W: 349,67 g; BI: 41,28 g; Sol: 8,30 g;</p>	

Oznaczenia wskaźników odź:

- E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
- T - Tłuszcz,
- W - Węglowodany ogółem,
- Sól - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Bł. - Błonnik pokarmowy,
- Ener. z B - % energii z białka,
- Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- Ener. z W - % energii z węglowodanów,
- Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- MM - MM,