



SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant b/c.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant b/c.	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant.
II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Rzodkiew biała	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Rzodkiew biała
Obiad	Soferino * () Makaron Makaron pełnoziarnisty Szyunka wieprzowa duszona Sos cygański Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Soferino * () Makaron drobny Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Sos szpinakowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Soferino * () Makaron drobny Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Dynam z wody Sos szpinakowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Soferino * () Makaron pełnoziarnisty Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Sos szpinakowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Dynam duszona z olejem Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Soferino * () Makaron pełnoziarnisty Sos cygański Szyunka wieprzowa duszona Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym	Kasza manna z jabłkiem prażonym	Kasza manna z jabłkiem prażonym	Kefir 2.0% tł 150g Mandarynka	Kefir 2.0% tł 150g Mandarynka
Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szyunka wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bułka pszenna 75g Masło extra 82% Szyunka wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szyunka wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Pasta warzywna* (bez oleju) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego Szyunka wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego Szyunka wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2646,62 kcal; B: 115,75 g; T: 89,84 g; Kw. tł. nasy.: 34,42 g; W: 361,83 g; W tym cukry: 92,94 g; Bł.: 31,39 g; Sol: 9,50 g; WW: 33,01 Por; Ener. z B: 18,15 %; Ener. z T: 49,96 %; Ener. z Bł.: 30,55 %; Ener. z Bł.: 2,37 %; K: 3738,77 mcj.	E: 2762,62 kcal; B: 125,33 g; T: 94,95 g; Kw. tł. nasy.: 37,99 g; W: 363,84 g; W tym cukry: 97,96 g; Bł.: 25,49 g; Sol: 9,55 g; WW: 33,73 Por; Ener. z B: 18,15 %; Ener. z T: 48,99 %; Ener. z Bł.: 30,93 %; Ener. z Bł.: 1,85 %; K: 3515,57 mcj.	E: 2240,39 kcal; B: 112,80 g; T: 50,84 g; Kw. tł. nasy.: 20,37 g; W: 342,90 g; W tym cukry: 95,99 g; Bł.: 20,41 g; Sol: 7,72 g; WW: 32,17 Por; Ener. z B: 20,14 %; Ener. z T: 57,58 %; Ener. z Bł.: 20,42 %; Ener. z Bł.: 1,82 %; K: 3444,35 mcj.	E: 2229,84 kcal; B: 112,88 g; T: 77,00 g; Kw. tł. nasy.: 26,14 g; W: 282,57 g; W tym cukry: 41,47 g; Bł.: 45,84 g; Sol: 8,94 g; WW: 23,69 Por; Ener. z B: 20,25 %; Ener. z T: 42,47 %; Ener. z Bł.: 31,08 %; Ener. z Bł.: 4,11 %; K: 4353,46 mcj.	E: 2879,45 kcal; B: 137,33 g; T: 111,11 g; Kw. tł. nasy.: 43,00 g; W: 348,37 g; W tym cukry: 81,50 g; Bł.: 50,43 g; Sol: 9,65 g; WW: 29,80 Por; Ener. z B: 19,08 %; Ener. z T: 41,39 %; Ener. z Bł.: 34,73 %; Ener. z Bł.: 3,50 %; K: 5223,19 mcj.



SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Wtrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Papryka świeża Kawa z mlekiem instant	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny Jabłko pieczone 1 szt. Kawa z mlekiem instant	Jogurt truskawkowy 150g Biszkopty b/m	Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% 150g Salata zielona Kawa z mlekiem instant b/c	Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% Serek Fromage Papryka świeża Kawa z mlekiem instant Plak z owsiane na mleku b/c	Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% Serek Fromage Papryka świeża Kawa z mlekiem instant Plak z owsiane na mleku b/c
Sniadanie					
II SN	Serek homogenizowany waniliowy 150g			Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Papryka świeża	Serek homogenizowany waniliowy 150g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) Ziemniaki () Kofeol mielony wlepowy Salatka szwedzka z olejem Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Sos jarzynowy * Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Buraczki oproszone () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Sos jarzynowy * Salatka szwedzka z olejem b/c Surówka z kapusty czerwonanej z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony Sos jarzynowy * Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Salatka szwedzka z olejem	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (*) Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony Sos jarzynowy * Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Salatka szwedzka z olejem
PD	Bulka masłana 1 szt				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt Blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, t arzona Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt Blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, t arzona Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt Blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, t arzona Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt Blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, t arzona Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Zymio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt Blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, t arzona Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2917,16 kcal; B: 99,43 g; T: 102,80 g; Kw. tł. nasy.: 39,03 g; W: 419,23 g; W tym cukry: 57,29 g; Bł.: 42,78 g; Sol: 9,84 g; WW: 37,69 Por; Ener: z B: 13,63 %; Ener: z W: 51,62 %; Ener: z T: 33,46 %; Ener: z Bł.: 2,93 %; K: 4842,84 mcd	E: 3172,45 kcal; B: 121,11 g; T: 117,96 g; Kw. tł. nasy.: 54,58 g; W: 411,66 g; W tym cukry: 81,27 g; Bł.: 33,08 g; Sol: 9,83 g; WW: 38,08 Por; Ener: z B: 15,27 %; Ener: z W: 47,98 %; Ener: z T: 33,46 %; Ener: z Bł.: 1,98 %; K: 4444,58 mcd	E: 2362,80 kcal; B: 95,39 g; T: 70,09 g; Kw. tł. nasy.: 26,30 g; W: 349,47 g; W tym cukry: 67,86 g; Bł.: 24,20 g; Sol: 6,20 g; WW: 32,57 Por; Ener: z B: 16,15 %; Ener: z W: 55,07 %; Ener: z T: 26,70 %; Ener: z Bł.: 2,05 %; K: 4336,41 mcd	E: 2099,13 kcal; B: 93,31 g; T: 64,01 g; Kw. tł. nasy.: 23,18 g; W: 311,07 g; W tym cukry: 39,48 g; Bł.: 47,40 g; Sol: 8,41 g; WW: 26,57 Por; Ener: z B: 17,78 %; Ener: z W: 50,24 %; Ener: z T: 27,44 %; Ener: z Bł.: 4,52 %; K: 5380,03 mcd	E: 3095,26 kcal; B: 113,46 g; T: 122,51 g; Kw. tł. nasy.: 56,17 g; W: 409,24 g; W tym cukry: 119,75 g; Bł.: 60,63 g; Sol: 8,37 g; WW: 35,04 Por; Ener: z B: 14,66 %; Ener: z W: 45,05 %; Ener: z T: 35,62 %; Ener: z Bł.: 3,92 %; K: 6919,59 mcd

2024-01-10 środa

SZ-UJ. Normalna	SZ-UJ. Normalna dla dzieci	SZ-UJ. Łatwo strawna.	SZ-UJ. Wątrobowa	SZ-UJ. Cukrzycowa	SZ-UJ. Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Salata zielona. Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Salata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Dymna z wody Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Salata zielona Kawa z mlekiem instant. b/c.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Salata zielona Kawa z mlekiem instant. b/c.	Zacierka na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant.
II SN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l	Kisiel z czarnej porzeczki z/c*
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) Ziemniaki (*) Goląbek siekany z mięsa wp Sos pomidorowy Surowka z selera i marchwi (*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c	Barszcz biały z ziemniakami (*) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c	Barszcz biały z ziemniakami (*) Ziemniaki (*) Ziemniaki (*) Sos pomidorowy Goląbek siekany z mięsa wp Surowka z selera i marchwi (*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c
PD	Koktajl bananowy Podbiorniki b/c	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g Podbiorniki b/c	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g Podbiorniki b/c	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Koktajl bananowy Herbatniki
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. Cukinia pieczona z olejem* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2292,87 kcal; B: 85,92 g; T: 72,53 g; Kw: 33,63 g; W: 339,13 g; W tym cukry: 70,66 g; Bł.: 35,23 g; Sol: 7,93 g; WW: 30,59 g; Ener. z B: 14,99 %; Ener. z W: 53,02 %; Ener. z T: 28,47 %; Ener. z Bł.: 3,07 %; K: 48/70,89 mcj.	E: 2228,48 kcal; B: 95,01 g; T: 79,72 g; Kw: 32,52 g; W: 287,86 g; W tym cukry: 66,87 g; Bł.: 16,83 g; Sol: 4,66 g; WW: 27,23 g; Ener. z B: 17,05 %; Ener. z W: 48,65 %; Ener. z T: 32,20 %; Ener. z Bł.: 1,51 %; K: 3253,90 mcj.	E: 2238,67 kcal; B: 105,83 g; T: 47,48 g; Kw: 35,27 g; W: 352,27 g; W tym cukry: 64,72 g; Bł.: 21,72 g; Sol: 6,09 g; WW: 33,07 g; Ener. z B: 18,91 %; Ener. z W: 59,06 %; Ener. z T: 19,09 %; Ener. z Bł.: 1,94 %; K: 3552,24 mcj.	E: 1924,94 kcal; B: 93,26 g; T: 66,60 g; Kw: 24,54 g; W: 245,81 g; W tym cukry: 28,02 g; Bł.: 35,26 g; Sol: 5,83 g; WW: 21,10 g; Ener. z B: 19,38 %; Ener. z W: 43,75 %; Ener. z T: 31,14 %; Ener. z Bł.: 3,66 %; K: 3274,95 mcj.	E: 2760,28 kcal; B: 116,19 g; T: 87,57 g; Kw: 39,91 g; W: 394,35 g; W tym cukry: 118,10 g; Bł.: 40,11 g; Sol: 8,81 g; WW: 35,58 g; Ener. z B: 16,84 %; Ener. z W: 51,33 %; Ener. z T: 28,55 %; Ener. z Bł.: 2,91 %; K: 6042,36 mcj.

2024-01-11 czwartek

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskociężniesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Dżem Pomidór Kawa z mlekiem instant.	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant.	Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Dżem Herbata czarna ekspresowa z/c Bułka pszenna długa krojona	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Pomidór Kawa z mlekiem instant b/c	Płatki pszenne na mleku Chleb Graham Masło extra 82% Serok wiejski ziarnisty 200g Pomidór Kawa z mlekiem instant.	
Sniadanie						
II SN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ogórek kiszony	Kefir 2,0% tł 150g Mandarynka	
Obiad	Dyniowa z zacierką * Ziemniaki () Kolej z ryby (Morszczuk) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () Warzywa po grecku * (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z zacierką * Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z zacierką * Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z zacierką * Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () Szpinak gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Dyniowa z zacierką * Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty kiszonej z olejem () Warzywa po grecku * (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym Herbatniki	Kasza manna z jabłkiem prażonym Herbatniki	Kasza manna z jabłkiem prażonym	Salatka z brokulami Żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta	
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bułka pszenna 75g Masło extra 82% Pastę z jaj Pierś delikatna z kunej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pastę z jaj z koperkiem -dieta Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pastę z białek z koperkiem Marchew gotowana z olejem* (bez oleju) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pastę z jaj z koperkiem Pierś delikatna z kunej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek świeży Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pastę z jaj z koperkiem Pierś delikatna z kunej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek świeży Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	
	E: 2563,38 kcal; B: 105,08 g; T: 93,82 g; Kw. tł. nasy.: 34,84 g; W: 339,64 g; W tym cukry: 75,43 g; Bł.: 30,70 g; Sól: 8,98 g; WW: 30,82 Por. Ener. z W: 16,40 %; Ener. z T: 48,21 %; Ener. z Bł.: 32,94 %; Ener. z Bł.: 2,40 %; K: 3931,32 mg; 1,77 %; K: 3773,07 mg;	E: 2282,36 kcal; B: 93,21 g; T: 75,00 g; Kw. tł. nasy.: 33,08 g; W: 319,89 g; W tym cukry: 99,62 g; Bł.: 19,38 g; Sól: 7,41 g; WW: 30,01 Por. Ener. z B: 16,33 %; Ener. z W: 52,67 %; Ener. z T: 29,57 %; Ener. z Bł.: 1,70 %; K: 3410,68 mg;	E: 2254,02 kcal; B: 99,86 g; T: 49,81 g; Kw. tł. nasy.: 20,25 g; W: 365,43 g; W tym cukry: 106,64 g; Bł.: 23,41 g; Sól: 8,16 g; WW: 34,15 Por. Ener. z B: 17,72 %; Ener. z W: 60,69 %; Ener. z T: 19,89 %; Ener. z Bł.: 2,08 %; K: 3663,54 mg;	E: 2028,49 kcal; B: 97,21 g; T: 80,07 g; Kw. tł. nasy.: 31,25 g; W: 246,62 g; W tym cukry: 32,33 g; Bł.: 36,70 g; Sól: 10,91 g; WW: 20,92 Por. Ener. z B: 19,17 %; Ener. z W: 41,39 %; Ener. z T: 35,53 %; Ener. z Bł.: 3,62 %; K: 3937,17 mg;	E: 2862,03 kcal; B: 139,65 g; T: 105,01 g; Kw. tł. nasy.: 43,74 g; W: 361,71 g; W tym cukry: 84,67 g; Bł.: 47,27 g; Sól: 13,16 g; WW: 31,31 Por. Ener. z B: 19,52 %; Ener. z W: 43,95 %; Ener. z T: 33,02 %; Ener. z Bł.: 3,30 %; K: 5813,72 mg;	

2024-01-12 piętek

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwa strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony Papryka świeża Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Szpinaż gotowany z olejem* Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Szpinaż gotowany z olejem* Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Papryka świeża Kawa z mlekiem instant b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Papryka świeża Kawa z mlekiem instant b/c	Rvż na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony Papryka świeża Salata zielona Kawa z mlekiem instant.
II-SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Galearetka o smaku truskawkowym	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jogurt naturalny 2,5% tł 150g Pomidor
Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) Kasza jęczmienna/sytko Gulasz wieprzowy Surówka z kapuśy czerwonej z olejem Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Selerowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Gulasz z uduńca z warzywami* Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Selerowa z ziemniakami (*) Kasza gryczana Gulasz z uduńca z warzywami* Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c Dymia z wody Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Selerowa z ziemniakami (*) Kasza gryczana Gulasz wieprzowy Surówka z kapuśy czerwonej z olejem Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Selerowa z ziemniakami (*) Kasza gryczana Gulasz wieprzowy Surówka z kapuśy czerwonej z olejem Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Jabłko 1 szt Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym	Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z marchwi z olejem b/c ()	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z marchwi z olejem b/c ()	Jabłko 1 szt Mieszanka sładownicza
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wędzona,homogenizo wana wędzona,parzona Ketchup Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wędzona,homogenizo wana wędzona,parzona Ketchup Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Ogórek świeży Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony w osłonce Jadalnej-kolagen wolowy Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa z/c Musziarda	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony w osłonce Jadalnej-kolagen wolowy Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa z/c Musziarda
	E: 2557,17 kcal; B: 103,10 g; T: 92,49 g; Kw. tł. nasy.: 37,82 g; W: 344,97 g; W tym cukry: 70,57 g; Bł.: 41,29 g; Sol: 8,80 g; WW: 30,44 Por; Ener. z B: 16,13 %; Ener. z W: 47,53 %; Ener. z T: 32,55 %; Ener. z Bł.: 3,23 %; K: 3962,44 ma; 2,24 %; K: 3948,92 ma;	E: 2317,97 kcal; B: 95,08 g; T: 84,68 g; Kw. tł. nasy.: 35,47 g; W: 302,65 g; W tym cukry: 54,96 g; Bł.: 24,80 g; Sol: 6,95 g; WW: 27,83 Por; Ener. z B: 16,41 %; Ener. z W: 47,95 %; Ener. z T: 32,88 %; Ener. z Bł.: 2,14 %; K: 3552,32 ma;	E: 2041,49 kcal; B: 96,17 g; T: 64,71 g; Kw. tł. nasy.: 22,69 g; W: 292,34 g; W tym cukry: 44,66 g; Bł.: 51,13 g; Sol: 6,50 g; WW: 24,13 Por; Ener. z B: 18,84 %; Ener. z W: 47,26 %; Ener. z T: 28,53 %; Ener. z Bł.: 5,01 %; K: 4842,61 ma;	E: 2846,03 kcal; B: 130,86 g; T: 105,09 g; Kw. tł. nasy.: 41,60 g; W: 371,99 g; W tym cukry: 97,68 g; Bł.: 52,60 g; Sol: 8,35 g; WW: 32,12 Por; Ener. z B: 18,39 %; Ener. z W: 44,89 %; Ener. z T: 33,23 %; Ener. z Bł.: 3,70 %; K: 5826,39 ma;	E: 2846,03 kcal; B: 130,86 g; T: 105,09 g; Kw. tł. nasy.: 41,60 g; W: 371,99 g; W tym cukry: 97,68 g; Bł.: 52,60 g; Sol: 8,35 g; WW: 32,12 Por; Ener. z B: 18,39 %; Ener. z W: 44,89 %; Ener. z T: 33,23 %; Ener. z Bł.: 3,70 %; K: 5826,39 ma;

2024-01-13 sobota

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latwo strawna	SZ-UL Twardska/Watrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszaný pszenno-zytni Chleb razowy Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Pasta z twarogu i slonecznika z natka pietruszki Dzem Kawa z mlekiem insttant	Bulka pszenna dluga krojona Maslo extra 82% Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki Dzem Kawa z mlekiem insttant	Bulka pszenna dluga krojona Maslo extra 82% Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki Dzem Kawa z mlekiem insttant	Maslo extra 82% Twarozek Dzem Kawa z mlekiem insttant Bulka pszenna dluga krojona	Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Pasta z twarogu i slonecznika z natka pietruszki Pomidor Kawa z mlekiem insttant b/c	Platki oswlane na mleku Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Pasta z twarogu i slonecznika z natka pietruszki Dzem 25 g Pomidor Kawa z mlekiem insttant
Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.	Bulka pszenna dluga krojona Miod (25g) Sok warzywno-owocowy iloczony 100% 0,2l	Kefir 1,5% t 150g	Gruszka 1szt.
Rosol z makaronem * Ziemniaki () Kurczak gotowany Surówka Coleslaw Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Rosol z makaronem * Ziemniaki () Kurczak gotowany Sos koperkowy * Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Rosol z makaronem * Ziemniaki () Kurczak gotowany Sos koperkowy * Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Gryskowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mfeso drobiowe gotowane z udzca kurczaka Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Rosol z makaronem * Ziemniaki () Kurczak gotowany Sos koperkowy * Surówka Coleslaw Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Rosol z makaronem * Ziemniaki () Kurczak pieczony Surówka Coleslaw Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
Kefir 1,5% t 150g	Jogurt truskawkowy 150g	Kefir 1,5% t 150g	Kefir 1,5% t 150g	Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Surówka z rzepty bialej i jablka ()	
Chleb mieszaný pszenno-zytni Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Salami kiebasa wieprzowo-wolowa droбно rozdrobniona surowo wedzona, dojrzewajaca, wedzona. Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszaný pszenno-zytni Bulka pszenna 75g Maslo extra 82% Salami kiebasa wieprzowo-wolowa droбно rozdrobniona surowo wedzona, dojrzewajaca, wedzona. Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna dluga krojona Maslo extra 82% Baton szynkowy z kurczak Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna dluga krojona Maslo extra 82% Baton szynkowy z kurczak Cukinia pieczona z olejem* Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy zytnio-pszenny Maslo extra 82% Baton szynkowy z kurczak Ogorek swiezy Herbata czarna ekspresowa z/c	
E: 2453,56 kcal; B: 123,05 g; T: 99,62 g; Kw. tl. nasy.: 41,75 g; W: 276,10 g; W tym cukry: 50,26 g; Bli.: 24,65 g; Sol: 7,80 g; WW: 29,35 Por; Ener. z B: 20,06 %; Ener. z W: 40,89 %; Ener. z T: 36,54 %; Ener. z Bli.: 2,01 %; K: 3988,28 mc; 1,61 %; K: 4013,61 mc;	E: 2740,79 kcal; B: 132,87 g; T: 107,40 g; Kw. tl. nasy.: 45,28 g; W: 316,15 g; W tym cukry: 91,38 g; Bli.: 22,12 g; Sol: 8,36 g; WW: 29,48 Por; Ener. z B: 19,39 %; Ener. z W: 42,91 %; Ener. z T: 35,27 %; Ener. z Bli.: 1,61 %; K: 4013,61 mc;	E: 2429,37 kcal; B: 134,04 g; T: 98,70 g; Kw. tl. nasy.: 36,76 g; W: 262,61 g; W tym cukry: 75,54 g; Bli.: 19,04 g; Sol: 6,69 g; WW: 24,50 Por; Ener. z B: 22,07 %; Ener. z W: 40,11 %; Ener. z T: 36,56 %; Ener. z Bli.: 1,57 %; K: 3991,57 mc;	E: 2308,54 kcal; B: 106,58 g; T: 50,12 g; Kw. tl. nasy.: 16,72 g; W: 368,02 g; W tym cukry: 70,50 g; Bli.: 21,59 g; Sol: 6,33 g; WW: 34,71 Por; Ener. z B: 18,47 %; Ener. z W: 60,03 %; Ener. z T: 19,54 %; Ener. z Bli.: 1,87 %; K: 4171,59 mc;	E: 2066,85 kcal; B: 108,33 g; T: 76,22 g; Kw. tl. nasy.: 30,62 g; W: 252,28 g; W tym cukry: 41,60 g; Bli.: 34,99 g; Sol: 6,34 g; WW: 22,01 Por; Ener. z B: 20,96 %; Ener. z W: 42,05 %; Ener. z T: 33,83 %; Ener. z Bli.: 3,39 %; K: 4395,20 mc;	E: 2839,29 kcal; B: 142,37 g; T: 106,71 g; Kw. tl. nasy.: 44,15 g; W: 347,26 g; W tym cukry: 108,11 g; Bli.: 42,02 g; Sol: 6,82 g; WW: 30,78 Por; Ener. z B: 20,06 %; Ener. z W: 43,00 %; Ener. z T: 33,83 %; Ener. z Bli.: 2,96 %; K: 5747,30 mc;

2024-01-14 niedziela

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Rzodkiew biała Kawa z makiem instant.	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Papryka świeża Kawa z makiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Marchew gotowana z olejem* Kawa z makiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Marchew gotowana (bez oleju)* Kawa z makiem instant. b/c.	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Rzodkiew biała Kawa z makiem instant. b/c.	Kasza kukurydziana na mleku. Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Rzodkiew biała Kawa z makiem instant.
II SN	Serek homo naturalny 150g	Serek homo naturalny 150g	Serek homo naturalny 150g	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ogórek kiszony	Serek homo naturalny 150g Mus z brzoskwiń
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) Ryz na sypko (brązowy) Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowo-truskawkowy* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz czernony z ziemniakami (*) Ryz na sypko (brązowy) Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowy naturalny Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz czernony z ziemniakami (*) Ryz na sypko (brązowy) Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowy naturalny Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz czernony z ziemniakami (*) Ryz na sypko (brązowy) Klopsik drobiowy z udźca Sos jarzynowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem Seler z pietruszka gotowany z olejem (*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) Ryz na sypko (brązowy) Mus z jabłek (*) b/c Sos jogurtowo-truskawkowy* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Dżem Kakao z mlekiem	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Dżem Kakao z mlekiem	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Dżem Kakao z mlekiem	Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki	Chleb razowy Żytnio-pszenny Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (*) Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (*) Pomidor biskorki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (*) Pasta warzywna* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (*) Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (*) Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2440,72 kcal; B: 35,85 g; T: 81,85 g; Kw: 41,65 g; W: 361,20 g; W tym cukry: 100,75 g; BI: 31,52 g; Sol: 7,25 g; WW: 33,05 g; Ener. z B: 14,07 %; Ener. z W: 54,03 %; Ener. z T: 30,18 %; Ener. z BI: 2,58 %; K: 3260,86 mg.	E: 2755,12 kcal; B: 118,75 g; T: 91,73 g; Kw: 41,65 g; W: 370,77 g; W tym cukry: 105,34 g; BI: 31,52 g; Sol: 7,25 g; WW: 33,05 g; Ener. z B: 14,07 %; Ener. z W: 54,03 %; Ener. z T: 30,18 %; Ener. z BI: 2,58 %; K: 3260,86 mg.	E: 2419,33 kcal; B: 36,09 g; T: 76,23 g; Kw: 35,41 g; W: 360,40 g; W tym cukry: 127,96 g; BI: 20,97 g; Sol: 5,56 g; WW: 34,06 g; Ener. z B: 14,23 %; Ener. z W: 56,12 %; Ener. z T: 28,36 %; Ener. z BI: 1,73 %; K: 3701,85 mg.	E: 2310,10 kcal; B: 96,64 g; T: 81,77 g; Kw: 41,65 g; W: 315,29 g; W tym cukry: 40,51 g; BI: 51,93 g; Sol: 8,15 g; WW: 26,35 g; Ener. z B: 16,73 %; Ener. z W: 45,60 %; Ener. z T: 31,86 %; Ener. z BI: 4,50 %; K: 4852,21 mg.	E: 2830,44 kcal; B: 113,92 g; T: 99,45 g; Kw: 41,65 g; W: 391,67 g; W tym cukry: 92,93 g; BI: 54,17 g; Sol: 6,11 g; WW: 33,90 g; Ener. z B: 16,10 %; Ener. z W: 47,70 %; Ener. z T: 31,86 %; Ener. z BI: 3,83 %; K: 4971,30 mg.

2024-01-15 poniedziałek



SZ-UJ Normalna	SZ-UJ Normalna dla dzieci	SZ-UJ Łatwostrawna	SZ-UJ Wątrobowa	SZ-UJ Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UJ Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant. Papryka konserwowa Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Cukinia pieczona z olejem Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Cukinia pieczona z olejem Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Cukinia pieczona (bez oleju) Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant b/c.	Płatki jęczmiennie na mleku Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant.
II ŚN	Galarełka o smaku truskawkowym Mandarynka	Galarełka o smaku truskawkowym	Galarełka o smaku truskawkowym	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Papryka świeża	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Twaróg półtłusty Miód (25g)
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta) (*-podstawa). Ziemniaki () Kotlet drobiowy panierowany Marchew oprószana z olejem b/c Sałatka szwedzka z olejem b/c Marchew oprószana z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora. Ziemniaki () Filet z kurczaka duszony Sos pietruszkowy* Marchew oprószana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora. Ziemniaki () Pulpet drobiowy z indyka Marchew gotowana (bez oleju)* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z ziemniakami (*-podstawa). Ziemniaki () Filet z kurczaka duszony Sos pietruszkowy* Sałatka szwedzka z olejem b/c Fasolka szparagowa z wodą* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c	Jarzynowa z ziemniakami (*-podstawa). Ziemniaki () Filet z kurczaka duszony Sos pietruszkowy* Sałatka szwedzka z olejem b/c Marchew oprószana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Herbatniki Budyń o smaku waniliowym z/c	Herbatniki Jabłko pieczone 1szt.	Bulka pszenna długa krojona Twarożek Masło extra 82%	Chleb Graham Masło extra 82% Twarożek Pomidor	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser topiony Mandarynka
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Sałata zielona Twarożek Majonez Sałata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Sałata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z białek z koperkiem Drynia z wody Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2476,33 kcal; B: 85,04 g; T: 97,93 g; Kw: 109,88 g; W: 29,52 g; Wtym cukry: 327,07 g; Wtym cukry: 48,88 g; Bt: 30,10 g; Sól: 9,24 g; WW: 29,77 g; Ener: z B: 13,74 %; Ener: z W: 47,97 %; Ener: z T: 35,59 %; Ener: z Bt: 2,43 %; K: 3985,25 mcj.	E: 2304,66 kcal; B: 90,17 g; T: 76,52 g; Kw: 108,73 g; W: 27,55 g; Wtym cukry: 326,68 g; Wtym cukry: 75,95 g; Bt: 25,53 g; Sól: 6,02 g; WW: 30,21 g; Ener: z B: 15,65 %; Ener: z W: 52,27 %; Ener: z T: 29,88 %; Ener: z Bt: 2,22 %; K: 4979,23 mcj.	E: 2263,87 kcal; B: 108,73 g; T: 48,77 g; Kw: 109,81 g; W: 28,68 g; Wtym cukry: 34,79 g; Bt: 41,77 g; Sól: 8,62 g; WW: 26,08 g; Ener: z B: 19,82 %; Ener: z W: 46,80 %; Ener: z T: 29,58 %; Ener: z Bt: 3,77 %; K: 4691,98 mcj.	E: 2216,09 kcal; B: 109,81 g; T: 72,83 g; Kw: 109,81 g; W: 28,68 g; Wtym cukry: 34,79 g; Bt: 41,77 g; Sól: 8,62 g; WW: 26,08 g; Ener: z B: 19,82 %; Ener: z W: 46,80 %; Ener: z T: 29,58 %; Ener: z Bt: 3,77 %; K: 4691,98 mcj.	E: 2914,31 kcal; B: 125,13 g; T: 101,10 g; Kw: 109,81 g; W: 28,68 g; Wtym cukry: 34,79 g; Bt: 41,77 g; Sól: 8,62 g; WW: 26,08 g; Ener: z B: 19,82 %; Ener: z W: 46,80 %; Ener: z T: 29,58 %; Ener: z Bt: 3,77 %; K: 4691,98 mcj.

2024-01-16 wtorek

2024-01-17 środa

SZ-UJ_NormaIna	SZ-UJ_NormaIna dla dzieci	SZ-UJ_Latwo strawna	SZ-UJ_Watrobowa	SZ-UJ_Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UJ_Dieta Mamy ili tymestr
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Parówki z szynki-kiełbasa wędziona, homogenizowana, parzona Ketchup Papryka świeża Kawa z mlekiem instant.	Chleb mieszaný pszenno-żytni Masło extra 82% Parówki z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ościłki Ketchup Szpinak gotowany z olejem* Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy Jabłko pieczone 1 szt. Kawa z mlekiem instant, b/c.	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Papryka świeża Kawa z mlekiem instant b/c.	Plątki owsiane na mleku Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Frankfurterki Ketchup Papryka świeża Kawa z mlekiem instant	
II ŚN	Gruszka 1 szt.	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g			Gruszka 1 szt. Koktail bananowy
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) Ziemniaki (I) Pieczeń rzymska wieprzowa Sos koperkowy* Surowka z selera i marchwi (I) Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Grysikowa z ziemniakami* Ziemniaki (I) Pieczeń rzymska drobiowa Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (I)* Ziemniaki (I) Pieczeń rzymska drobiowa Sos koperkowy* Surowka z selera i marchwi (I) Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c		Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (I)* Ziemniaki (I) Ziemniaki (I) Sos koperkowy* Pieczeń rzymska wieprzowa Surowka z selera i marchwi (I) Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Rogal maślane 50g Masło extra 82%	Rogal maślane 50g Masło extra 82% Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Rogal maślane 50g		Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką (I)
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bułka pszenna 75g Masło extra 82% Pasztet z fasoli* Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. Salatka jarzynowa - dieta (I)* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c		Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. Pasztet z fasoli* Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2714,57 kcal; B: 91,48 g; T: 99,59 g; Kw: 38,30 g; W: 380,25 g; W tym cukry: 54,99 g; Bł: 42,96 g; Sol: 9,21 g; WW: 33,82 g; Por. Ener. z B: 13,48 %; Ener. z W: 49,70 %; Ener. z T: 33,02 %; Ener. z Bł: 3,16 %; K: 5123,57 ma;	E: 2381,03 kcal; B: 92,84 g; T: 76,73 g; Kw: 33,94 g; W: 339,34 g; W tym cukry: 53,79 g; Bł: 27,78 g; Sol: 7,60 g; WW: 31,25 g; Por. Ener. z B: 15,60 %; Ener. z W: 52,34 %; Ener. z T: 29,00 %; Ener. z Bł: 2,33 %; K: 4308,40 ma;	E: 2309,04 kcal; B: 98,25 g; T: 47,73 g; Kw: 383,29 g; W tym cukry: 61,10 g; Bł: 26,97 g; Sol: 5,90 g; WW: 35,64 g; Por. Ener. z B: 17,02 %; Ener. z W: 61,73 %; Ener. z T: 18,60 %; Ener. z Bł: 2,34 %; K: 4177,72 ma;	E: 3088,28 kcal; B: 114,19 g; T: 120,81 g; Kw: 41,06 g; W: 410,97 g; W tym cukry: 122,36 g; Bł: 58,07 g; Sol: 9,85 g; WW: 35,41 g; Por. Ener. z B: 14,79 %; Ener. z W: 45,71 %; Ener. z T: 35,21 %; Ener. z Bł: 3,76 %; K: 7272,40 ma;	

SZ-UL NormaIna dla dzieci	SZ-UL Latwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesteriowa	SZ-UL Dieta Matny III trymestr
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Maso extra 82% Szynkowa debowa Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant. Pomidor	Bulka pszenna dluga krojona Maso extra 82% Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna dluga krojona Maso extra 82% Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Dymia z wody Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant b/c. Ogórek kiszony	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant. Ogórek kiszony Salata zielona
Jogurt owoce lesne 150g	Jogurt owoce lesne 150g Platki kukurydziane	Jogurt owoce lesne 150g Platki kukurydziane	Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Pomidor	Mieszanka studencka Kwi. 1 szt
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron Sos boloński z mięsa drobiowego z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z ziemniakami * () Makaron drobny Sos boloński z mięsa drobiowego z olejem * Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z ziemniakami * () Makaron drobny Sos boloński z mięsa drobiowego z olejem * Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron pelnoziarnisty Sos boloński z mięsa drobiowego z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Cukinia pieczona z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron pelnoziarnisty Sos boloński z mięsa drobiowego z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Cukinia pieczona z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c
Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi)	Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi)	Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi)	Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Papryka swieza	Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi)
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Maso extra 82% Szynkowa delikatosowa-parz Paprykarz szczeciński Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna dluga krojona Maso extra 82% Serek wiejski ziemisty 200g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna dluga krojona Maso extra 82% Serek wiejski ziemisty 200g Marchew gotowana (bez oleju)* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Serek wiejski ziemisty 200g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Maso extra 82% Serek wiejski ziemisty 200g Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
E: 2453,95 kcal; B: 86,97 g; T: 86,97 g; Kw: 109,07 g; T: 92,92 g; ft. nasy.: 29,91 g; W: 344,42 g; W tym cukry: 64,32 g; Bt: 28,40 g; Sol: 8,76 g; WW: 3,163 g; Ener. z B: 14,18 %; Ener. z T: 31,90 %; Ener. z Bl.: 2,31 %; K: 3412,92 mcj	E: 2256,92 kcal; B: 95,23 g; T: 82,80 g; Kw: 95,23 g; T: 82,80 g; Kw: 95,23 g; T: 82,80 g; ft. nasy.: 31,09 g; W: 293,19 g; W tym cukry: 69,51 g; Bt: 17,41 g; Sol: 6,31 g; WW: 27,59 g; Ener. z B: 16,88 %; Ener. z T: 33,02 %; Ener. z Bl.: 1,54 %; K: 3302,66 mcj	E: 2275,06 kcal; B: 105,86 g; T: 46,48 g; Kw: 11,85 g; T: 18,08 g; W: 368,22 g; W tym cukry: 80,74 g; Bt: 48,11 g; Bt: 42,17 g; Sol: 8,23 g; WW: 23,64 g; Ener. z B: 17,71 %; Ener. z T: 33,53 %; Ener. z Bl.: 3,95 %; K: 4195,31 mcj	E: 2135,56 kcal; B: 94,55 g; T: 79,56 g; Kw: 114,96 g; T: 103,56 g; Kw. ft. nasy.: 37,30 g; W: 351,28 g; W tym cukry: 98,23 g; Bt: 37,62 g; Sol: 8,86 g; WW: 31,50 Por; Ener. z B: 16,85 %; Ener. z T: 45,98 %; Ener. z Bl.: 34,16 %; Ener. z Bl.: 2,76 %; K: 4712,38 mcj	E: 2728,60 kcal; B: 114,96 g; T: 103,56 g; Kw. ft. nasy.: 37,30 g; W: 351,28 g; W tym cukry: 98,23 g; Bt: 37,62 g; Sol: 8,86 g; WW: 31,50 Por; Ener. z B: 16,85 %; Ener. z T: 45,98 %; Ener. z Bl.: 34,16 %; Ener. z Bl.: 2,76 %; K: 4712,38 mcj

2024-01-18 czwanek

SZ-UJ. Normalna	SZ-UJ. Normalna dla dzieci	SZ-UJ. Latwo strawna	SZ-UJ. Wątrobowa	SZ-UJ. Cukrzycowa niskocolesterolowa	SZ-UJ. Dieta Mamry III trymestr
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant. Pomidor	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant. Pomidor	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Dymia z wody Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant Ogórek kiszony	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Kawa z mlekiem instant. Ogórek kiszony Salata zielona
II SN	Jogurt owoce leśne 150g	Jogurt owoce leśne 150g Płatki kukurydziane	Jogurt owoce leśne 150g Płatki kukurydziane	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor	Mieszanka studencka Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron Sos boloński z mięsa drob udziec* Cukinia pieczona z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z ziemniakami * () Makaron Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z ziemniakami * () Makaron drobny Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta Cukinia pieczona (bez oleju)* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron pełnoziarnisty Sos boloński z mięsa drob udziec* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Cukinia pieczona z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () Makaron pełnoziarnisty Sos boloński z mięsa drob udziec* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Cukinia pieczona z olejem * Surówka wykwinna z olejem b/c
PD	Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi)				
Kolejność	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynekowa delikatowa-paiz Paprykarz szczeciński Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Marschew gotowana (bez oleju)* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2453,95 kcal; B: 86,97 g; T: 66,97 g; Kw: 109,07 g; T: 92,92 g; tł. nasy.: 29,91 g; W: 344,42 g; W tym cukry: 64,32 g; Bł: 28,40 g; Sol: 8,76 g; WW: 31,63 g; Ener. z B: 14,18 %; Ener. z W: 51,51 %; Ener. z T: 31,90 %; Ener. z Bł: 2,31 %; K: 3412,92 mc.	E: 2256,92 kcal; B: 95,23 g; T: 82,80 g; Kw: 105,86 g; T: 46,48 g; tł. nasy.: 31,09 g; W: 293,19 g; W tym cukry: 69,51 g; Bł: 17,41 g; Sol: 6,31 g; WW: 27,59 g; Ener. z B: 16,88 %; Ener. z W: 48,88 %; Ener. z T: 33,02 %; Ener. z Bł: 1,54 %; K: 3302,66 mc.	E: 2275,06 kcal; B: 105,86 g; T: 46,48 g; Kw: 114,96 g; T: 103,56 g; tł. nasy.: 28,55 g; W: 277,42 g; W tym cukry: 48,11 g; Bł: 42,17 g; Sol: 8,23 g; WW: 23,64 g; Ener. z B: 17,71 %; Ener. z W: 44,06 %; Ener. z T: 33,53 %; Ener. z Bł: 3,95 %; K: 4195,31 mc.	E: 2135,56 kcal; B: 94,55 g; T: 79,56 g; Kw: 114,96 g; T: 103,56 g; tł. nasy.: 37,30 g; W: 351,28 g; W tym cukry: 98,23 g; Bł: 37,62 g; Sol: 8,86 g; WW: 31,50 g; Ener. z B: 16,85 %; Ener. z W: 45,98 %; Ener. z T: 34,16 %; Ener. z Bł: 2,76 %; K: 4712,38 mc.	E: 2728,60 kcal; B: 114,96 g; T: 103,56 g; Kw: 114,96 g; T: 103,56 g; tł. nasy.: 37,30 g; W: 351,28 g; W tym cukry: 98,23 g; Bł: 37,62 g; Sol: 8,86 g; WW: 31,50 g; Ener. z B: 16,85 %; Ener. z W: 45,98 %; Ener. z T: 34,16 %; Ener. z Bł: 2,76 %; K: 4712,38 mc.

2024-01-18 czwartek

SZ-UJ: Normalna	SZ-UJ: Normalna dla dzieci	SZ-UJ: Łatwo strawna	SZ-UJ: Trzustkowa/Wątróbowa	SZ-UJ: Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UJ: Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Dżem Kawa z mlekiem instant. Jabłko 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni Masło pszenne 75g Masło extra 82% Twarożek Dżem Kawa z mlekiem instant. Jabłko 1 szt	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Dżem Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Papryka świeża Kawa z mlekiem instant b/c.	Zacierka na mleku Chleb Graham Masło extra 82% Twarożek Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.
Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Ryba smażona (Morszczuk) Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Bukiet jarzyn gotowany z olejem*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Kisiel z czarnej porzeczki b/c*
Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c	Marchewkowa z ziemniakami *) Ziemniaki (*) Pulpet rybny (Morszczuk) Sos cytrynowy Surówka z kapusty kiszonej z olejem i Warzywa po grecku*) Kompot z czarnej porzeczki i liabłek *z/c
Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l			Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ogórek świeży	Sałatką z makaronu razowego z brokulem
Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,f arzona Sałata zielona Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,f arzona Sałata zielona Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,f arzona Sałata zielona Dynam z wody Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pastą mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca*) Dynam z wody Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Majonez Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Majonez Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c
E: 2651,53 kcal; B: 100,57 g; T: 99,93 g; Kw. tł. nasy.: 31,54 g; W: 350,89 g; W tym cukry: 84,59 g; Bł.: 37,42 g; Sól: 6,72 g; WW: 31,37 Por; Ener. z W: 15,17 %; Ener. z T: 47,30 %; Ener. z Bł.: 33,92 %; Ener. z Bł.: 2,82 %; K: 4409,33 mcg;	E: 2790,80 kcal; B: 113,58 g; T: 102,20 g; Kw. tł. nasy.: 32,95 g; W: 363,03 g; W tym cukry: 101,62 g; Bł.: 28,66 g; Sól: 7,57 g; WW: 33,40 Por; Ener. z W: 16,28 %; Ener. z T: 47,92 %; Ener. z Bł.: 32,96 %; Ener. z Bł.: 2,05 %; K: 4183,71 mcg;	E: 2307,07 kcal; B: 112,01 g; T: 74,98 g; Kw. tł. nasy.: 30,97 g; W: 303,70 g; W tym cukry: 86,63 g; Bł.: 23,16 g; Sól: 5,51 g; WW: 28,04 Por; Ener. z W: 19,42 %; Ener. z T: 48,64 %; Ener. z Bł.: 29,25 %; Ener. z Bł.: 2,01 %; K: 4362,02 mcg;	E: 2187,71 kcal; B: 96,37 g; T: 45,20 g; Kw. tł. nasy.: 14,13 g; W: 359,36 g; W tym cukry: 89,13 g; Bł.: 34,97 g; Sól: 5,32 g; WW: 33,16 Por; Ener. z W: 17,52 %; Ener. z T: 18,59 %; Ener. z Bł.: 2,53 %; K: 4524,29 mcg;	E: 1995,33 kcal; B: 96,70 g; T: 70,70 g; Kw. tł. nasy.: 25,81 g; W: 261,26 g; W tym cukry: 34,97 g; Bł.: 37,72 g; Sól: 5,42 g; WW: 22,42 Por; Ener. z W: 19,39 %; Ener. z T: 31,89 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; K: 4859,34 mcg;	E: 2776,01 kcal; B: 110,45 g; T: 108,35 g; Kw. tł. nasy.: 35,55 g; W: 356,75 g; W tym cukry: 89,74 g; Bł.: 40,68 g; Sól: 6,29 g; WW: 31,71 Por; Ener. z W: 15,91 %; Ener. z T: 45,54 %; Ener. z T: 35,13 %; Ener. z Bł.: 2,93 %; K: 5531,17 mcg;

2024-01-19 piątek

2024-01-20 sobota

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latwo strawna	SZ-UL Truskowa/Wąrobowa	SZ-UL Cukrzykowa niski cholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, parzona wędzona, parzona Ketchup Pomidor Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki Pomidor Ketchup Kawa z mlekiem instant.	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) ( ) Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona Pomidor Kawa z mlekiem instant b/c.	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce Jadalnej-kolagen wotowy Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant. Piłatki owsiane na mleku	
	Bułka maślana 1 szt	Bułka maślana 1 szt		Serek homo naturalny 150g	Serek homo naturalny 150g Chleb razowy Żytnio-pszenny Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c
Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Kociulek meksykański z wędzowaną i fasolą Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Potrawka drobiowa z warzywami * Buraczki oproszone ( ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Potrawka drobiowa z warzywami * Buraczki gotowane ( ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Potrawka drobiowa z warzywami * Surowka z selera i jabłka b/c ( ) Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Potrawka drobiowa z warzywami * Surowka z selera i jabłka b/c ( ) Buraczki oproszone ( ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki ( ) Potrawka drobiowa z warzywami * Surowka z selera i jabłka b/c ( ) Buraczki oproszone ( ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	Makaron drobny z jabłkiem prażonym			Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej Surowka z kapusty białe z olejem b/c ( )	Makaron drobny z jabłkiem prażonym
Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Salaeta zielona Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bułka pszenna 75g Masło extra 82% Ser żółty Salaeta zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. Salaeta zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pastę z kurczaka Cukinia pieczona z olejem * Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pastę z kurczaka Salaeta zielona Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c

SZ-UJ Normalna	SZ-UJ Normalna dla dzieci	SZ-UJ Lato strawna	SZ-UJ Tuzuszkowa/Watrobowa	SZ-UJ Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UJ Dieta Mamy III trymestr
E: 2440,65 kcal; B: 82,11 g; T: 89,81 g; Kw: 339,05 g; W tym cukry: 65,36 g; Bl.: 29,46 g; Sol: 9,98 g; WW: 31,07 g; Ener. z B: 13,46 %; Ener. z W: 50,74 %; Ener. z T: 33,12 %; Ener. z Bl.: 2,41 %; K: 4034,07 ma;	E: 2795,97 kcal; B: 94,87 g; T: 97,07 g; Kw: 393,84 g; W: 353,15 g; W tym cukry: 82,83 g; Bl.: 23,62 g; Sol: 7,47 g; WW: 33,01 g; Ener. z B: 16,24 %; Ener. z W: 57,25 %; Ener. z T: 24,20 %; Ener. z Bl.: 2,05 %; K: 3930,55 ma;	E: 2302,50 kcal; B: 93,50 g; T: 61,91 g; Kw: 353,15 g; W: 82,83 g; Bl.: 23,62 g; Sol: 7,47 g; WW: 33,01 g; Ener. z B: 16,24 %; Ener. z W: 57,25 %; Ener. z T: 24,20 %; Ener. z Bl.: 2,05 %; K: 4691,29 ma;	E: 2430,25 kcal; B: 117,60 g; T: 45,62 g; Kw: 402,92 g; W: 402,92 g; W tym cukry: 87,18 g; Bl.: 27,72 g; Sol: 7,29 g; WW: 37,47 g; Ener. z B: 19,36 %; Ener. z W: 61,76 %; Ener. z T: 16,89 %; Ener. z Bl.: 2,28 %; K: 5514,60 ma;	E: 2078,85 kcal; B: 121,59 g; T: 65,04 g; Kw: 415,91 g; W: 273,99 g; W tym cukry: 35,84 g; Bl.: 44,55 g; Sol: 7,58 g; WW: 23,09 g; Ener. z B: 23,39 %; Ener. z W: 44,15 %; Ener. z T: 28,16 %; Ener. z Bl.: 4,29 %; K: 5892,04 ma;	E: 2901,02 kcal; B: 128,98 g; T: 92,26 g; Kw: 415,91 g; W: 415,91 g; W tym cukry: 101,30 g; Bl.: 48,95 g; Sol: 11,45 g; WW: 36,76 g; Ener. z B: 17,78 %; Ener. z W: 50,60 %; Ener. z T: 28,62 %; Ener. z Bl.: 3,37 %; K: 6545,16 ma;

2024-01-20 sobota

SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Szytkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Pomidor biskorki Chleb mieszaný pszenno-żytni	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szytkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Pomidor biskorki Kawa z mlekiem instant Chleb mieszaný pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy srednio rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej Drynka z wody Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, srede dno rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej Rzodkiew biala Kawa z mlekiem instant b/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, srede dno rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej Rzodkiew biala Kawa z mlekiem instant	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, srede dno rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej Rzodkiew biala Kawa z mlekiem instant
II SN	Jogurt truskawkowy 150g	Bulka pszenna dluga krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Keфир 1,5% t 150g	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Keфир 1,5% t 150g	Kiwi 1 szt Keфир 1,5% t 150g
Obiad	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Kolekt schabowy Surowka wielowarzywna z olejem () Szypanak gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos koperkowy * Surowka wielowarzywna z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos koperkowy * Surowka wielowarzywna z olejem b/c () Szypanak gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos koperkowy * Surowka wielowarzywna z olejem b/c () Szypanak gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos koperkowy * Surowka wielowarzywna z olejem b/c () Szypanak gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c Rodzynki	Budyń o smaku śmietankowym z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Brokolt gotowany*	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Budyń o smaku śmietankowym z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Budyń o smaku śmietankowym z/c
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym Miod (25g) Mandarynka Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miod (25g) Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym Jabłko pieczone 1szt. Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy Żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
	E: 2485,64 kcal; B: 93,84 g; T: 79,29 g; Kw: 11,01 g; T: 85,00 g; tt. nasy.: 30,69 g; W: 362,32 g; W tym cukry: 87,27 g; Bt.: 30,36 g; Soli: 7,48 g; WW: 33,28 g; Ener. z W: 53,42 %; Ener. z T: 28,71 %; Ener. z Bt.: 2,44 %; K: 3999,87 mcj	E: 2290,68 kcal; B: 102,32 g; T: 65,39 g; Kw. tt. nasy.: 29,54 g; W: 329,15 g; W tym cukry: 95,55 g; Bt.: 20,36 g; Soli: 5,25 g; WW: 30,98 Por; Ener. z W: 17,87 %; Ener. z T: 53,92 %; Ener. z Bt.: 25,69 %; Ener. z Bt.: 1,81 %; K: 4153,85 mcj	E: 1932,76 kcal; B: 103,43 g; T: 59,89 g; Kw. tt. nasy.: 25,79 g; W: 265,94 g; W tym cukry: 110,68 g; Bt.: 40,96 g; Soli: 7,43 g; WW: 22,64 Por; Ener. z W: 21,41 %; Ener. z T: 46,56 %; Ener. z Bt.: 27,89 %; Ener. z Bt.: 4,24 %; K: 4971,17 mcj	E: 2799,11 kcal; B: 161,02 g; T: 94,14 g; Kw. tt. nasy.: 47,28 g; W: 349,87 g; W tym cukry: 110,68 g; Bt.: 41,28 g; Soli: 8,30 g; WW: 31,17 Por; Ener. z W: 23,01 %; Ener. z T: 44,07 %; Ener. z Bt.: 30,27 %; Ener. z Bt.: 2,95 %; K: 6320,75 mcj	

2024-01-21 niedziela