

2024-01-22 poniedziałek					
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Tzuskokowa/Węłobowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymesr
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Ogórek świeży 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 Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Kasza jagłana na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 16,67 g Piersz delikata z kurnej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g Ogórek kiszony 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml
II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g Surówka wykwiłna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g Surówka wykwiłna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron drobny, 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g Surówka wykwiłna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g Surówka wykwiłna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD	PD	PD	PD	PD	PD
Bulka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 5 g Młód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 5 g Młód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 10 g Młód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 5 g Młód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera 1 szt Jabłko b/c 1, 100 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Młód (25g) 1 szt
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt Maljonez 20 g Porridor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko gotowane ki M 1 szt Maljonez 20 g Porridor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt Serrek homo naturalny 150g 1 szt Porridor biskoki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pastia drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 1, 100 g Butarczki gotowane 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g Masło extra 82% 10 g Pastia drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 1, 100 g Porridor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jabłko gotowane ki M 2 szt Maljonez 20 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Porridor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml

2024-01-22 poniedziałek		2024-01-23 wtorek			
SZ-UL Normahna	SZ-UL Normahna dla dzieci	SZ-UL Lalwo strawna	SZ-UL Tzuskowa/Matrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
E: 2460,20 kcal; B: 72,68 g; T: 90,53 g; Kw: 11,85 g; W: 30,48 g; Wym cukry: 350,82 g; Wym cukry: 50,68 g; BI: 30,29 g; Sol: 8,41 g; WW: 32,01 g; Ener: z B: 11,82%; Ener: z W: 52,11%; Ener: z T: 33,12%; Ener: z BI: 2,46%; K: 2889,39 mcj.	E: 2780,10 kcal; B: 90,69 g; T: 97,12 g; Kw: 11,85 g; W: 30,36 g; Wym cukry: 392,34 g; Wym cukry: 57,07 g; BI: 24,95 g; Sol: 7,51 g; WW: 36,70 g; Ener: z B: 13,05%; Ener: z W: 52,86%; Ener: z T: 31,44%; Ener: z BI: 1,80%; K: 2681,87 mcj.	E: 2409,06 kcal; B: 100,88 g; T: 85,16 g; Kw: 11,85 g; W: 33,03 g; Wym cukry: 318,30 g; Wym cukry: 58,74 g; BI: 19,37 g; Sol: 5,17 g; WW: 29,89 g; Ener: z B: 16,75%; Ener: z W: 49,63%; Ener: z T: 31,82%; Ener: z BI: 1,61%; K: 3119,80 mcj.	E: 2249,64 kcal; B: 99,26 g; T: 45,38 g; Kw: 11,85 g; W: 14,67 g; Wym cukry: 371,79 g; Wym cukry: 66,81 g; BI: 24,78 g; Sol: 5,73 g; WW: 34,66 g; Ener: z B: 17,65%; Ener: z W: 61,70%; Ener: z T: 18,16%; Ener: z BI: 2,20%; K: 3728,22 mcj.	E: 2231,72 kcal; B: 89,85 g; T: 80,01 g; Kw: 11,85 g; W: 27,88 g; Wym cukry: 306,25 g; Wym cukry: 48,79 g; BI: 52,64 g; Sol: 8,00 g; WW: 25,53 g; Ener: z B: 16,10%; Ener: z W: 45,46%; Ener: z T: 32,27%; Ener: z BI: 4,72%; K: 4727,28 mcj.	E: 2925,71 kcal; B: 102,68 g; T: 113,06 g; Kw: 11,85 g; W: 36,94 g; Wym cukry: 386,82 g; Wym cukry: 84,86 g; BI: 44,37 g; Sol: 9,47 g; WW: 34,29 g; Ener: z B: 14,04%; Ener: z W: 46,82%; Ener: z T: 34,78%; Ener: z BI: 3,03%; K: 4352,06 mcj.
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Kawa z mlekiem instant 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 150 g Dżem 70 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 150 g Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 150 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml
II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Masło extra 82% 10 g Szytkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni rozdrobniona,wędzona,Farzona 50 g Pomidor 50 g Gruszka 1szt. 150 g
Obiad	Brokuluowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Karczek pieczony 90 g Sos meksykański 150 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Brokuluowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Karczek pieczony 90 g Sos meksykański 150 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta białokwasi i kalafiora 400 ml Ziemniaki () 200 g Błkta z fileta kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta białokwasi i kalafiora 400 ml Ziemniaki () 200 g Błkta z fileta kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Brokuluowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ziemniaki () 200 g Karczek pieczony 90 g Sos meksykański 150 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml
PD	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Herbatniki 100 g	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Herbatniki 30 g	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml



SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latho strawa	SZ-UL Tzyszkowa/Katrowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Maryi III tymestr
PD	Rogal maslany 50g 1 szt Maslo extra 82% 5g Miod (25g) 1 szt	Bulka pszenna dluga krojona 100 g Maslo extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	Bulka pszenna dluga krojona 50 g Miod (25g) 2 szt Maslo extra 82% 5g	Chleb razowy zytnio-pszenny 40 g Maslo extra 82% 5g Salatka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 150 g	Chleb razowy zytnio-pszenny 40 g Maslo extra 82% 5g Salatka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszanly pszemno-zytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Maslo extra 82% 16,67 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz szczeciński 50 g Ogorek swiezy 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	Bulka pszenna dluga krojona 100 g Maslo extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	Bulka pszenna dluga krojona 100 g Maslo extra 82% 5g Pasta z wedlina drob wp i nalka pietruszki. 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	Chleb razowy zytnio-pszenny 80 g Maslo extra 82% 10 g Pasta z wedlina drob wp i nalka pietruszki. 100 g Ogorek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy zytnio-pszenny 100 g Maslo extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml
E: 2587,35 kcal; B: 91,09 g; T: 96,98 g; Kw. tl. nasy.: 34,01 g; W: 351,66 g; W tym cukry: 46,26 g; Bt.: 33,67 g; Sol: 9,11 g; WW: 31,78 g; Ener. z W: 49,16 %; Ener. z T: 33,74 %; Ener. z Bt.: 2,60 %; K: 3966,32 mg.	E: 3131,45 kcal; B: 123,01 g; T: 124,87 g; Kw. tl. nasy.: 45,81 g; W: 390,40 g; W tym cukry: 82,95 g; Bt.: 28,64 g; Sol: 10,35 g; WW: 36,20 g; Ener. z W: 19,71 %; Ener. z T: 35,89 %; Ener. z Bt.: 1,83 %; K: 4246,41 mg.	E: 2319,23 kcal; B: 91,50 g; T: 76,01 g; Kw. tl. nasy.: 31,33 g; W: 327,62 g; W tym cukry: 50,80 g; Bt.: 23,14 g; Sol: 4,91 g; WW: 30,53 g; Ener. z W: 52,51 %; Ener. z T: 29,50 %; Ener. z Bt.: 2,00 %; K: 3644,43 mg.	E: 2310,53 kcal; B: 96,50 g; T: 52,23 g; Kw. tl. nasy.: 18,75 g; W: 371,10 g; W tym cukry: 80,85 g; Bt.: 24,83 g; Sol: 8,73 g; WW: 34,70 g; Ener. z W: 59,95 %; Ener. z T: 20,35 %; Ener. z Bt.: 2,15 %; K: 4519,10 mg.	E: 2112,84 kcal; B: 90,86 g; T: 79,18 g; Kw. tl. nasy.: 27,43 g; W: 278,03 g; W tym cukry: 35,11 g; Bt.: 42,40 g; Sol: 9,92 g; WW: 23,59 g; Ener. z W: 44,61 %; Ener. z T: 33,73 %; Ener. z Bt.: 4,01 %; K: 4521,09 mg.	E: 2877,48 kcal; B: 122,86 g; T: 103,96 g; Kw. tl. nasy.: 40,51 g; W: 390,15 g; W tym cukry: 101,74 g; Bt.: 50,60 g; Sol: 7,61 g; WW: 34,16 g; Ener. z W: 17,08 %; Ener. z T: 47,20 %; Ener. z Bt.: 32,52 %; Ener. z Bt.: 3,52 %; K: 6160,61 mg.

2024-01-25 czwartek	
II ŚN	Obiad
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Ser topiony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Ser topiony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>
<p>SZ-UL Latwo Strawna</p> <p>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</p>	<p>SZ-UL Wątrobowa</p> <p>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</p>
<p>SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salaeta zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymesr</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Sok warzywno-owocowy liozowany 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek wiewski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Padyryka święta 100 g</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml Kaszotto jęczmiennie z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml Kaszotto jęczmiennie z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml Rodzynki 20 g</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 50 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 50 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor biskorki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 50 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Buraczki gotowane (l) 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 50 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>
<p>SZ-UL</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pomidor 150 g Piersi delikatna z kurzej polki produkt drobiowy z połączonej kawalków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>SZ-UL</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g</p>

Wydruk z MAPI Jadlospis 2.24.1.17

Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach\_fr3

2024-01-26 piątek						
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Lekko strawa	SZ-UL	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymesir	
<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>Ser żółty 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 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>Ser żółty 50 g</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynkowa debowa drożdżowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Szynkowa debowa drożdżowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Dżem 70 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 debowa drożdżowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml</p> <p>Chleb Graham 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Ser żółty 50 g</p> <p>Szynkowa debowa drożdżowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p>	
<p>Serek tuskawkowy termizowany 100g 1 szt</p>			<p>Serek tuskawkowy termizowany 100g 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Serek tuskawkowy termizowany 100g 1 szt</p> <p>Guszcza 1szt. 150 g</p>	
<p>Szpinakowa z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Szpinakowa z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Pulpel rybny (Morszczuk) 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g</p> <p>Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Pulpel rybny (Morszczuk) 90 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g</p> <p>Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Pulpel rybny (Morszczuk) 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z makaronem * 400 ml</p> <p>Ziemniaki (I) 200 g</p> <p>Pulpel rybny (Morszczuk) 90 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml</p> <p>Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	
<p>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g</p>			<p>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 250 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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>Serek Fromage 80 g</p> <p>Papryka świeża 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>Pasta z jaj 100 g</p> <p>Szynka losiowa-drożdżowa, średnio rozdrob. 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dłeta 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Pasta z białek z koperkiem 100 g</p> <p>Dynia z wody 150 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>Pasta z białek z koperkiem 100 g</p> <p>Papryka świeża 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>Pasta z jaj 100 g</p> <p>Papryka świeża 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	
<p>Kolacja</p>						
<p>PD</p>						

2024-01-26 piątek		2024-01-27 sobota			
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Latwo strażna	SZ-UL	SZ-UL Cukrzycowa	SZ-UL Dieta Mały III trymestr
E: 2715,08 kcal; B: 87,82 g; T: 108,42 g; Kw. tł. nasy.: 55,89 g; W: 361,74 g; W tym cukry: 55,26 g; Bł.: 35,41 g; Sól: 7,50 g; WW: 32,79 Por; Ener: z B: 12,94%; Ener: z T: 48,08%; Ener: z W: 35,94%; Ener: z Bł.: 2,61%; K: 3680,10 mg.	E: 2804,77 kcal; B: 110,45 g; T: 102,55 g; Kw. tł. nasy.: 43,52 g; W: 369,18 g; W tym cukry: 58,79 g; Bł.: 27,87 g; Sól: 8,24 g; WW: 34,03 Por; Ener: z B: 15,75%; Ener: z W: 48,88%; Ener: z T: 32,91%; Ener: z Bł.: 1,99%; K: 3486,42 mg.	E: 2319,29 kcal; B: 95,12 g; T: 67,53 g; Kw. tł. nasy.: 28,61 g; W: 343,54 g; W tym cukry: 68,23 g; Bł.: 22,24 g; Sól: 6,40 g; WW: 32,09 Por; Ener: z B: 16,40%; Ener: z W: 55,41%; Ener: z T: 26,20%; Ener: z Bł.: 1,92%; K: 3447,50 mg.	E: 2324,88 kcal; B: 105,58 g; T: 46,76 g; Kw. tł. nasy.: 18,94 g; W: 379,91 g; W tym cukry: 79,93 g; Bł.: 42,50 g; Sól: 8,33 g; WW: 35,25 Por; Ener: z B: 13,17%; Ener: z W: 60,89%; Ener: z T: 18,10%; Ener: z Bł.: 2,24%; K: 3837,97 mg.	E: 2124,29 kcal; B: 106,26 g; T: 73,37 g; Kw. tł. nasy.: 25,25 g; W: 277,75 g; W tym cukry: 34,25 g; Bł.: 42,50 g; Sól: 8,33 g; WW: 23,49 Por; Ener: z B: 20,01%; Ener: z W: 44,30%; Ener: z T: 31,08%; Ener: z Bł.: 4,00%; K: 4682,99 mg.	E: 2964,36 kcal; B: 134,77 g; T: 112,90 g; Kw. tł. nasy.: 47,67 g; W: 376,45 g; W tym cukry: 87,86 g; Bł.: 46,83 g; Sól: 9,70 g; WW: 33,01 Por; Ener: z B: 18,18%; Ener: z W: 44,48%; Ener: z T: 34,28%; Ener: z Bł.: 3,16%; K: 5678,61 mg.
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor białko 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant białe. 250 ml	Plaki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Frankfurteki 100 g Musztarda 20 g Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka świeża 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pasta z twarogu i sienne 50 g Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g Surówka z marchwi i buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g Surówka z marchwi i jabłka białe () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD	Herbatniki 30 g	Herbatniki 30 g Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbatniki 50 g	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbatniki 50 g	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt

2024-01-28 niedziela		2024-01-27 sobota		
II ŚN	Śniadanie	Kolacja		
	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt. Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z hopyka-produkt biłokowy/drobiłowy,średni 150g 1 szt. Pasztet z fasoli () 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serkek homo naturalny 150g 1 szt. Pasta warzywna* 100 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	
	Bulka mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Mus z brzośkwii 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2715,28 kcal; B: 95,16 g; T: 88,41 g; Kw: 11,85 g; W: 394,07 g; W lym cukry: 116,92 g; Bł: 37,05 g; Sól: 8,78 g; WW: 35,76 Por. Ener: z B: 14,02%; Ener: z W: 52,59%; Ener: z T: 29,30%; Ener: z Bł: 2,73%; K: 4734,89 mJ.	E: 2352,54 kcal; B: 85,60 g; T: 89,71 g; Kw: 11,85 g; W: 394,07 g; W lym cukry: 309,76 g; W lym cukry: 75,05 g; Bł: 28,31 g; Sól: 6,14 g; WW: 28,26 Por. Ener: z B: 14,55%; Ener: z W: 47,85%; Ener: z T: 34,32%; Ener: z Bł: 2,41%; K: 3651,59 mJ.	E: 2224,04 kcal; B: 88,93 g; T: 40,31 g; Kw: 11,85 g; W: 388,60 g; W lym cukry: 95,30 g; Bł: 28,74 g; Sól: 5,99 g; WW: 36,14 Por. Ener: z B: 15,99%; Ener: z W: 64,72%; Ener: z T: 16,31%; Ener: z Bł: 2,58%; K: 3775,28 mJ.
	Sok przecielowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Twarożek na słodko 100 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Twarożek na słodko 100 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	
	Sok przecielowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasztet z fasoli () 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasztet z fasoli () 100 g Rzodkiew dlała 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml	
	Sok przecielowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Mus z brzośkwii 150 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	E: 2011,52 kcal; B: 82,43 g; T: 69,86 g; Kw: 11,85 g; W: 285,26 g; W lym cukry: 37,80 g; Bł: 44,14 g; Sól: 6,76 g; WW: 24,20 Por. Ener: z B: 16,39%; Ener: z W: 47,95%; Ener: z T: 31,26%; Ener: z Bł: 4,39%; K: 4951,55 mJ.	E: 3000,85 kcal; B: 112,02 g; T: 111,63 g; Kw: 11,85 g; W: 415,13 g; W lym cukry: 130,05 g; Bł: 62,11 g; Sól: 8,10 g; WW: 35,48 Por. Ener: z B: 14,93%; Ener: z W: 47,06%; Ener: z T: 33,48%; Ener: z Bł: 4,14%; K: 7063,13 mJ.	E: 3000,85 kcal; B: 112,02 g; T: 111,63 g; Kw: 11,85 g; W: 415,13 g; W lym cukry: 130,05 g; Bł: 62,11 g; Sól: 8,10 g; WW: 35,48 Por. Ener: z B: 14,93%; Ener: z W: 47,06%; Ener: z T: 33,48%; Ener: z Bł: 4,14%; K: 7063,13 mJ.
	Sok przecielowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			



2024-01-29 poniedziałek		2024-01-28 niedziela	
Śniadanie		Kolacja	
<p>Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Surowka z kapuszy peknińskiej z olejem (I) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/c z/s 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surowka z kapuszy peknińskiej z olejem (I) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem * 400 ml Papleci drobiowy z Indyka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki (I) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/c z/s 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surowka z kapuszy peknińskiej z olejem (I) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło ekstra 82% 16,67 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło ekstra 82% 16,67 g Szynka losiowa-drobiowo średnio rozdrob. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło ekstra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło ekstra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło ekstra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło ekstra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło ekstra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło ekstra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło ekstra 82% 16,67 g Furnus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło ekstra 82% 16,67 g Furnus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>

Wydruk z MAP! Jadlospis 2.24.1.17

Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach\_f13

SZ-UL Normalna		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Lekko strawa		SZ-UL Tzuskowa/Miętrowa		SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Mamy III trymestr			
II ŚN													
ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-tuskawkowy* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Naleśniki z serem 250 g Sos jogurtowo-tuskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0, 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-tuskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0 400 ml Makaron drobiy 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy * 150 ml Dymna duszona z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 0 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Rzodkiew biała 100 g		Solferino * 0, 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mus z jabłek 0 b/c 200 g Sos jogurtowo-tuskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	
Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Naleśniki z serem 250 g Sos jogurtowo-tuskawkowy* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0, 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-tuskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0, 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-tuskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0 400 ml Makaron drobiy 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Solferino * 0 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy * 150 ml Dymna duszona z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 0 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i marchwi b/c 0 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i marchwi b/c 0 150 g Mandarynka 2 szt	
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g		Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 10 g Pasta warzywna* 100 g		Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pasta		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g			
Jajko gotowane ki M 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Majonez 20 g		Jajko gotowane ki M 1 szt Pomidor biskorki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta		Jajko gotowane ki M 2 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml			
E: 2389,51 kcal; B: 79,91 g; T: 73,29 g; Kw: 11, nasy: 28,14 g; W: 376,57 g; W tym cukry: 118,61 g; Bł: 32,78 g; Sól: 6,52 g; WW: 34,28 g; Por. Ener. z B: 13,32%; Ener. z W: 57,31%; Ener. z T: 21,49%; Ener. z Bł: 2,73%; K: 2997,66 mJ.		E: 2738,70 kcal; B: 104,15 g; T: 97,03 g; Kw: 11, nasy: 41,24 g; W: 372,05 g; W tym cukry: 106,13 g; Bł: 25,81 g; Sól: 7,10 g; WW: 34,58 Por. Ener. z B: 15,21%; Ener. z W: 50,57%; Ener. z T: 31,89%; Ener. z Bł: 1,88%; K: 2740,26 mJ.		E: 2238,50 kcal; B: 78,08 g; T: 75,23 g; Kw: 11, nasy: 33,06 g; W: 327,78 g; W tym cukry: 104,65 g; Bł: 18,79 g; Sól: 5,66 g; WW: 30,79 Por. Ener. z B: 13,95%; Ener. z W: 55,22%; Ener. z T: 30,25%; Ener. z Bł: 1,68%; K: 2929,07 mJ.		E: 2298,69 kcal; B: 92,52 g; T: 50,49 g; Kw: 11, nasy: 16,05 g; W: 387,52 g; W tym cukry: 122,11 g; Bł: 25,49 g; Sól: 6,25 g; WW: 36,16 Por. Ener. z B: 16,06%; Ener. z W: 63,00%; Ener. z T: 19,77%; Ener. z Bł: 2,22%; K: 3767,28 mJ.		E: 2264,57 kcal; B: 102,33 g; T: 75,56 g; Kw: 11, nasy: 29,34 g; W: 316,46 g; W tym cukry: 50,14 g; Bł: 60,74 g; Sól: 7,28 g; WW: 25,12 Por. Ener. z B: 18,07%; Ener. z W: 45,17%; Ener. z T: 30,03%; Ener. z Bł: 5,36%; K: 5486,04 mJ.		E: 2762,93 kcal; B: 100,50 g; T: 97,31 g; Kw: 11, nasy: 48,33 g; W: 395,90 g; W tym cukry: 98,76 g; Bł: 58,80 g; Sól: 7,49 g; WW: 33,67 Por. Ener. z B: 14,55%; Ener. z W: 48,80%; Ener. z T: 31,70%; Ener. z Bł: 4,26%; K: 5103,65 mJ.			
Kolacja Jajko gotowane ki M 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Majonez 20 g		Jajko gotowane ki M 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml		Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g		Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pasta		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g			

2024-01-29 poniedziałek

2024-01-30 wtorek					
SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Lekko słabowidzący	SZ-UL Tęsknotkowi/Większość	SZ-UL Cukrzyca 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>Ser topiony 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>	<p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka losiowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g</p> <p>Ser topiony 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt.</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka losiowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g</p> <p>Dynia duszona 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% 5 g</p> <p>Szynka losiowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 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>Szynka losiowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml</p>	<p>Plaki pszenne na mleku 300 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g</p> <p>Szynka losiowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g</p> <p>Pomidor 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant. 250 ml</p>
<p>Wielowarzywna z zacierką* 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szybk 200 g</p> <p>Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g</p> <p>Sos ziołowy* 150 ml</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Marchew oproszana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Galeretka o smaku truskawkowym 200 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką*-dla białokulki i kalafiora. 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szybk 200 g</p> <p>Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g</p> <p>Sos ziołowy* 150 ml</p> <p>Marchew oproszana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką*-dla białokulki i kalafiora 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szybk 200 g</p> <p>Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g</p> <p>Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką* 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szybk 200 g</p> <p>Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g</p> <p>Sos ziołowy* 150 ml</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Seiler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką* 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/szybk 200 g</p> <p>Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g</p> <p>Sos ziołowy* 150 ml</p> <p>Surówka z selera i jabłka () 100 g</p> <p>Marchew oproszana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>
<p>Kalif 2,0% tl 150g 1 szt.</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Herbatniki 50 g</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 30 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt.</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt.</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>Fasolka szparagowa z wody* 150 g</p>	<p>Gruszka 1 szt. 150 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>Ogórek kiszony 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>Balon szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Serek wiejski ziemniasty 200g 1 szt.</p> <p>Ogórek świeży 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>Serek wiejski ziemniasty 200g 1 szt.</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g</p> <p>Serek wiejski ziemniasty 200g 1 szt.</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</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>Paprykarz szczeciński 100 g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Serek wiejski ziemniasty 200g 1 szt.</p> <p>Ogórek kiszony 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>

2024-01-31 środa		2024-01-30 wtorek						
		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Ławo strawa	SZ-UL Tzuskowa/Wąrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trynestr	
		E: 2358,50 kcal; B: 80,09 g; T: 94,24 g; Kw. tł. nasy.: 34,12 g; W: 310,97 g; W tym cukry: 46,86 g; Bł.: 29,06 g; Sol: 9,36 g; WW: 28,24 Por; Ener: z B: 13,58%; Ener: z T: 35,96%; Ener: z Bł.: 2,46%; K: 2561,98 mg.	E: 2708,23 kcal; B: 109,13 g; T: 102,61 g; Kw. tł. nasy.: 39,52 g; W: 346,56 g; W tym cukry: 73,90 g; Bł.: 25,72 g; Sol: 10,39 g; WW: 32,02 Por; Ener: z B: 16,12%; Ener: z W: 47,39%; Ener: z T: 34,10%; Ener: z Bł.: 1,90%; K: 2205,56 mg.	E: 2454,40 kcal; B: 96,28 g; T: 85,99 g; Kw. tł. nasy.: 33,19 g; W: 334,26 g; W tym cukry: 71,17 g; Bł.: 21,58 g; Sol: 7,39 g; WW: 31,37 Por; Ener: z B: 15,69%; Ener: z W: 50,96%; Ener: z T: 31,53%; Ener: z Bł.: 1,76%; K: 2199,21 mg.	E: 2265,10 kcal; B: 99,36 g; T: 45,84 g; Kw. tł. nasy.: 16,33 g; W: 375,08 g; W tym cukry: 76,79 g; Bł.: 24,74 g; Sol: 7,83 g; WW: 35,10 Por; Ener: z B: 17,55%; Ener: z W: 61,87%; Ener: z T: 18,21%; Ener: z Bł.: 2,18%; K: 2379,78 mg.	E: 2043,06 kcal; B: 82,83 g; T: 73,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,40 g; W: 279,56 g; W tym cukry: 32,53 g; Bł.: 43,65 g; Sol: 8,41 g; WW: 23,74 Por; Ener: z B: 16,22%; Ener: z W: 46,19%; Ener: z T: 32,41%; Ener: z Bł.: 4,27%; K: 3300,25 mg.	E: 2756,21 kcal; B: 118,72 g; T: 92,39 g; Kw. tł. nasy.: 36,99 g; W: 384,84 g; W tym cukry: 88,08 g; Bł.: 44,50 g; Sol: 11,17 g; WW: 34,18 Por; Ener: z B: 17,23%; Ener: z W: 49,39%; Ener: z T: 30,17%; Ener: z Bł.: 3,23%; K: 3725,59 mg.	
	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt. Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu waniliowa 150 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 5 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Ogórek świeży 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Chleb Graham 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa z mlekiem instant. 250 ml Ryz na mleku 300 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt Mieszanka studencka 20 g		
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g Surówka Coleslaw () 100 g Dylna duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml Dylna z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Dylna z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Dylna z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml Surówka Coleslaw b/c () 100 g Dylna z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g Surówka Coleslaw () 100 g Dylna duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	
PD		Sałatkę z pieczarkami, ogórkami i papryki 150 g	Bulka maślana 1 szt. 1 szt	Bulka maślana 1 szt. 1 szt	Bulka maślana 1 szt. 1 szt	Sałatkę z pieczarkami, ogórkami i papryki 200 g		

2024-01-31 środa		2024-02-01 czwartek	
nazwa	ilość	nazwa	ilość
SZ-UL Normała	Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g	SZ-UL Normała dla dzieci	Chleb mieszany pszemno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt. Masło extra 82% 16,67 g
Kolacja	Jajlko gotowane KI M 2 szt. Chizan ze śmietaną 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	SZ-UL Latwo strawa	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jajlko gotowane KI M 2 szt. Pomidor biskorki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
SZ-UL Normała	E: 2501,96 kcal; B: 94,90 g; T: 82,01 g; Kw. lł. nasy: 31,85 g; W: 354,98 g; W lym cukry: 71,68 g; Bł: 38,23 g; Sól: 6,16 g; WW: 31,89 g; Ener: z B: 15,17%; Ener: z T: 29,50%; Ener: z W: 50,64%; Ener: z Bł: 3,06%; K: 4379,96 mg.	SZ-UL Tuziskowa/Mełrowa	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy Jajlko gotowane KI M 2 szt. Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
SZ-UL Normała	E: 2884,87 kcal; B: 120,38 g; T: 97,07 g; Kw. lł. nasy: 36,66 g; W: 388,96 g; W lym cukry: 85,37 g; Bł: 26,41 g; Sól: 8,20 g; WW: 36,21 g; Ener: z B: 16,69%; Ener: z T: 50,27%; Ener: z W: 30,28%; Ener: z Bł: 1,83%; K: 4066,08 mg.	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy rozdrobiiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
SZ-UL Normała	E: 2308,50 kcal; B: 92,18 g; T: 73,30 g; Kw. lł. nasy: 33,52 g; W: 325,77 g; W lym cukry: 75,90 g; Bł: 18,49 g; Sól: 5,20 g; WW: 30,69 g; Ener: z B: 15,97%; Ener: z T: 53,24%; Ener: z W: 48,45%; Ener: z Bł: 1,60%; K: 3905,19 mg.	SZ-UL Dieta Mamy III lymestr	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jajlko gotowane KI M 2 szt. Polędwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy,śre blokowy rozdrobiiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejant* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
SZ-UL Normała	E: 2203,30 kcal; B: 97,26 g; T: 41,88 g; Kw. lł. nasy: 14,72 g; W: 367,83 g; W lym cukry: 83,72 g; Bł: 23,11 g; Sól: 6,45 g; WW: 34,43 g; Ener: z B: 17,66%; Ener: z T: 62,58%; Ener: z W: 47,03%; Ener: z Bł: 2,10%; K: 4374,47 mg.	SZ-UL Czekolada	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt. Pomidor 50 g
SZ-UL Normała	E: 2021,38 kcal; B: 93,25 g; T: 66,79 g; Kw. lł. nasy: 20,88 g; W: 274,62 g; W lym cukry: 34,65 g; Bł: 34,83 g; Sól: 5,83 g; WW: 24,06 g; Ener: z B: 18,45%; Ener: z T: 47,45%; Ener: z W: 29,74%; Ener: z Bł: 3,45%; K: 4557,98 mg.	SZ-UL Normała	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt. Ogorek świeży 100 g Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
SZ-UL Normała	E: 2836,13 kcal; B: 125,31 g; T: 103,90 g; Kw. lł. nasy: 34,78 g; W: 365,60 g; W lym cukry: 85,54 g; Bł: 37,38 g; Sól: 6,18 g; WW: 32,92 g; Ener: z B: 17,67%; Ener: z T: 46,29%; Ener: z W: 32,97%; Ener: z Bł: 2,64%; K: 5484,63 mg.	SZ-UL Normała	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 16,67 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekkiem instant. 250 ml
ŚNIADANIE	Chleb mieszany pszemno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka kostkowa-drobiowa,średnio rozdrob. 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekkiem instant. 250 ml	ŚNIADANIE	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekkiem instant. 250 ml
II ŚN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	II ŚN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml

		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Latwo strawna		SZ-UL Tzuskowa/Wątrobowa		SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Mamy III trymestr			
		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Latwo strawna		SZ-UL Tzuskowa/Wątrobowa		SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Mamy III trymestr			
		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Łazanki z kapusią i mięs w p topaki 400 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec* -dieta 200 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Makaron drobny 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec* -dieta 200 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec* -dieta 200 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec* -dieta 200 g			
Objad		9 Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml		9 Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml		9 Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml		9 Surowka wielowarzywna z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml		9 Surowka wielowarzywna z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompol z czarnej porzeczki i jabłek *zlc 200 ml			
PD		Drożdżówka: 1 szt Kakaao z mlekiem 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Herbalki 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Odrostek świeży 100 g		Mandarynka 2 szt			
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g		Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Twarożek z koperkiem 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 100 g			
Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml		Twarożek z koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml		Twarożek z koperkiem 100 g Pomidor b/śkółki 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml		Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml		Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml		Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml			
E: 2340,20 kcal; B: 90,76 g; T: 81,60 g; Kw. tł. nasy.: 34,83 g; W: 324,67 g; W tym cukry: 70,38 g; Bł.: 32,50 g; Soli: 7,35 g; WW: 29,30 Por.; Ener. z B: 15,51 %; Ener. z W: 49,94 %; Ener. z T: 31,38 %; Ener. z Bł.: 2,78 %; K: 3073,66 mcr.		E: 2937,42 kcal; B: 103,45 g; T: 95,26 g; Kw. tł. nasy.: 39,43 g; W: 425,12 g; W tym cukry: 104,73 g; Bł.: 29,90 g; Soli: 8,08 g; WW: 40,00 Por.; Ener. z B: 14,09 %; Ener. z W: 54,36 %; Ener. z T: 29,19 %; Ener. z Bł.: 1,76 %; K: 3073,05 mcr.		E: 2536,85 kcal; B: 99,36 g; T: 79,66 g; Kw. tł. nasy.: 33,03 g; W: 364,41 g; W tym cukry: 75,79 g; Bł.: 17,17 g; Soli: 5,44 g; WW: 34,83 Por.; Ener. z B: 15,67 %; Ener. z W: 54,75 %; Ener. z T: 28,26 %; Ener. z Bł.: 1,35 %; K: 3759,08 mcr.		E: 2299,79 kcal; B: 107,64 g; T: 49,04 g; Kw. tł. nasy.: 17,64 g; W: 372,19 g; W tym cukry: 88,91 g; Bł.: 32,16 g; Soli: 6,23 g; WW: 34,12 Por.; Ener. z B: 13,72 %; Ener. z W: 59,14 %; Ener. z T: 19,19 %; Ener. z Bł.: 2,80 %; K: 4393,86 mcr.		E: 2177,78 kcal; B: 110,09 g; T: 69,65 g; Kw. tł. nasy.: 27,63 g; W: 292,88 g; W tym cukry: 47,21 g; Bł.: 41,66 g; Soli: 7,20 g; WW: 25,23 Por.; Ener. z B: 20,22 %; Ener. z W: 46,14 %; Ener. z T: 28,78 %; Ener. z Bł.: 3,83 %; K: 4214,84 mcr.		E: 2789,73 kcal; B: 134,43 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 34,61 g; W: 402,21 g; W tym cukry: 119,74 g; Bł.: 55,86 g; Soli: 7,45 g; WW: 34,81 Por.; Ener. z B: 19,28 %; Ener. z W: 49,66 %; Ener. z T: 26,10 %; Ener. z Bł.: 4,00 %; K: 5686,33 mcr.			
2024-02-02 piątek		2024-02-01 czwartek											
II SN		Śniadanie											
		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. b/c. 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	
Jogurt owocowe lasne 150g 1 szt		Jogurt naturalny 250 ml		Mus z brzoskwiń 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pomidor 100 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pomidor 100 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 50 g			

2024-02-02 piątek	
Obiad	PD
<p>Kopertkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Surówka z kapuszi kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml</p>
<p>Kopertkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Kajet z ryby (Morszczuk) 100 g Surówka z kapuszi kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml</p>
<p>Kopertkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 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</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml</p>
<p>Kopertkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapuszi kiszonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i babka b/c 150 g</p>
<p>Kopertkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapuszi kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pastela z jaj 100 g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pastela z jaj 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Pastela z jaj z koperktem -dla 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>E: 2614,72 kcal; B: 94,95 g; T: 91,60 g; Kw. tł. nasy.: 35,21 g; W: 342,43 g; W tym cukry: 71,83 g; Bł.: 29,63 g; Sól: 10,51 g; WW: 31,25 g; Por. Ener. z Bł.: 15,10 %; Ener. z W: 49,75 %; Ener. z T: 32,78 %; Ener. z Bł.: 2,36 %; K: 4279,32 mJ.</p>	<p>E: 2348,81 kcal; B: 90,83 g; T: 78,72 g; Kw. tł. nasy.: 34,09 g; W: 331,69 g; W tym cukry: 111,33 g; Bł.: 21,94 g; Sól: 7,14 g; WW: 30,97 g; Por. Ener. z Bł.: 15,47 %; Ener. z W: 52,75 %; Ener. z T: 30,16 %; Ener. z Bł.: 1,87 %; K: 4376,96 mJ.</p>
<p>E: 2864,77 kcal; B: 117,89 g; T: 101,44 g; Kw. tł. nasy.: 37,76 g; W: 378,79 g; W tym cukry: 95,91 g; Bł.: 25,17 g; Sól: 9,74 g; WW: 35,31 g; Por. Ener. z Bł.: 15,10 %; Ener. z W: 49,75 %; Ener. z T: 32,78 %; Ener. z Bł.: 2,36 %; K: 4279,32 mJ.</p>	<p>E: 2312,92 kcal; B: 88,71 g; T: 49,13 g; Kw. tł. nasy.: 17,27 g; W: 392,04 g; W tym cukry: 135,09 g; Bł.: 25,49 g; Sól: 8,18 g; WW: 38,62 g; Por. Ener. z Bł.: 15,34 %; Ener. z W: 63,39 %; Ener. z T: 19,12 %; Ener. z Bł.: 2,20 %; K: 4471,58 mJ.</p>
<p>E: 2167,66 kcal; B: 95,64 g; T: 81,90 g; Kw. tł. nasy.: 33,37 g; W: 285,66 g; W tym cukry: 37,57 g; Bł.: 44,86 g; Sól: 11,13 g; WW: 24,06 g; Por. Ener. z Bł.: 17,65 %; Ener. z W: 44,47 %; Ener. z T: 34,00 %; Ener. z Bł.: 4,12 %; K: 5193,82 mJ.</p>	<p>E: 2800,41 kcal; B: 117,48 g; T: 105,86 g; Kw. tł. nasy.: 52,42 g; W: 384,98 g; W tym cukry: 102,77 g; Bł.: 36,88 g; Sól: 12,42 g; WW: 32,75 g; Por. Ener. z Bł.: 16,78 %; Ener. z W: 46,88 %; Ener. z T: 34,02 %; Ener. z Bł.: 2,63 %; K: 5378,92 mJ.</p>

SZ-UL Normalna		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Latwo strawna		SZ-UL Tzusklowa/Watrobowa		SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Maryi III trymesz	
2024-02-03 sobota											
Śniadanie			II ŚN			Obiad			PD		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g	Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z kiełbasa z kurczaka wyrob drobny	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa z indyka produkt blokowy,drobny,średni drobny	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka produkt blokowy,drobny,średni drobny	Patki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Parówki z szynki-kielbasa wleprzona,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt	Ziemniaczana * () 400 ml Kasza jęczmiennasypka 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana * () 400 ml Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z marchwi b/c () 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
Kolać			Kolać			Kolać			Kolać		
E: 2555,01 kcal; B: 107,21 g; T: 106,57 g; Kw. tł. nasy.: 42,06 g; W: 303,28 g; W tym cukry: 53,79 g; Bł.: 30,56 g; Sol: 8,98 g; WW: 27,33 Por; Ener. z B: 16,78 %; Ener. z W: 42,70 %; Ener. z T: 37,54 %; Ener. z Bł.: 2,39 %; K: 3619,48 mcj.	E: 2881,00 kcal; B: 120,47 g; T: 117,77 g; Kw. tł. nasy.: 49,12 g; W: 340,81 g; W tym cukry: 85,18 g; Bł.: 25,76 g; Sol: 8,71 g; WW: 31,54 Por; Ener. z B: 16,73 %; Ener. z W: 43,74 %; Ener. z T: 36,79 %; Ener. z Bł.: 1,79 %; K: 3800,57 mcj.	E: 2307,91 kcal; B: 90,83 g; T: 78,63 g; Kw. tł. nasy.: 28,64 g; W: 317,15 g; W tym cukry: 71,34 g; Bł.: 21,73 g; Sol: 6,04 g; WW: 28,65 Por; Ener. z B: 15,74 %; Ener. z W: 51,20 %; Ener. z T: 30,66 %; Ener. z Bł.: 1,88 %; K: 3422,49 mcj.	E: 2289,55 kcal; B: 103,17 g; T: 50,67 g; Kw. tł. nasy.: 23,59 g; W: 368,50 g; W tym cukry: 85,27 g; Bł.: 27,64 g; Sol: 5,75 g; WW: 34,10 Por; Ener. z B: 18,02 %; Ener. z W: 59,55 %; Ener. z T: 19,92 %; Ener. z Bł.: 2,41 %; K: 5339,61 mcj.	E: 2130,42 kcal; B: 100,57 g; T: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; W: 302,19 g; W tym cukry: 39,85 g; Bł.: 45,98 g; Sol: 7,84 g; WW: 25,63 Por; Ener. z B: 18,88 %; Ener. z W: 48,10 %; Ener. z T: 28,51 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; K: 4109,85 mcj.	E: 2895,36 kcal; B: 133,06 g; T: 111,04 g; Kw. tł. nasy.: 46,42 g; W: 368,04 g; W tym cukry: 113,98 g; Bł.: 47,40 g; Sol: 8,60 g; WW: 32,04 Por; Ener. z B: 18,38 %; Ener. z W: 44,02 %; Ener. z T: 34,51 %; Ener. z Bł.: 3,27 %; K: 5838,55 mcj.	E: 2555,01 kcal; B: 107,21 g; T: 106,57 g; Kw. tł. nasy.: 42,06 g; W: 303,28 g; W tym cukry: 53,79 g; Bł.: 30,56 g; Sol: 8,98 g; WW: 27,33 Por; Ener. z B: 16,78 %; Ener. z W: 42,70 %; Ener. z T: 37,54 %; Ener. z Bł.: 2,39 %; K: 3619,48 mcj.	E: 2881,00 kcal; B: 120,47 g; T: 117,77 g; Kw. tł. nasy.: 49,12 g; W: 340,81 g; W tym cukry: 85,18 g; Bł.: 25,76 g; Sol: 8,71 g; WW: 31,54 Por; Ener. z B: 16,73 %; Ener. z W: 43,74 %; Ener. z T: 36,79 %; Ener. z Bł.: 1,79 %; K: 3800,57 mcj.	E: 2307,91 kcal; B: 90,83 g; T: 78,63 g; Kw. tł. nasy.: 28,64 g; W: 317,15 g; W tym cukry: 71,34 g; Bł.: 21,73 g; Sol: 6,04 g; WW: 28,65 Por; Ener. z B: 15,74 %; Ener. z W: 51,20 %; Ener. z T: 30,66 %; Ener. z Bł.: 1,88 %; K: 3422,49 mcj.	E: 2289,55 kcal; B: 103,17 g; T: 50,67 g; Kw. tł. nasy.: 23,59 g; W: 368,50 g; W tym cukry: 85,27 g; Bł.: 27,64 g; Sol: 5,75 g; WW: 34,10 Por; Ener. z B: 18,02 %; Ener. z W: 59,55 %; Ener. z T: 19,92 %; Ener. z Bł.: 2,41 %; K: 5339,61 mcj.	E: 2130,42 kcal; B: 100,57 g; T: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; W: 302,19 g; W tym cukry: 39,85 g; Bł.: 45,98 g; Sol: 7,84 g; WW: 25,63 Por; Ener. z B: 18,88 %; Ener. z W: 48,10 %; Ener. z T: 28,51 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; K: 4109,85 mcj.	E: 2895,36 kcal; B: 133,06 g; T: 111,04 g; Kw. tł. nasy.: 46,42 g; W: 368,04 g; W tym cukry: 113,98 g; Bł.: 47,40 g; Sol: 8,60 g; WW: 32,04 Por; Ener. z B: 18,38 %; Ener. z W: 44,02 %; Ener. z T: 34,51 %; Ener. z Bł.: 3,27 %; K: 5838,55 mcj.



SZ-UL Normalna		SZ-UL Normalna dla dzieci		SZ-UL Lekko strawna		SZ-UL Truskawkowa/Majrowa		SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa		SZ-UL Dieta Mamy III trymesz				
2024-02-04 niedziela														
Śniadanie			II ŚN			Obiad								
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml			Bulka pszenna długa 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g			Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml			Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Dzsem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serrek homo naturalny 150g 1 szt Balon szynkowy z kurczaki 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 60 g Rozkiew biały 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	
Jogurt owoce leśne 150g 1 szt			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt			Keifir 1,5% tl 150g 1 Por			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Padyka świeża 100 g		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Musli z owocami 30 g Mandarynka 1 szt			
Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna długa krojona 40 g Masło extra 82% 5 g Młód (25g) 2 szt			Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml			Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	
Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Pomidor 100 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g			
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salatka jarzynowa (*) 150 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 Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salatka jarzynowa (*) 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml			Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml			Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pastia warzywna* 100 g Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Twaróg półtłusty 100 g Salatka jarzynowa (*) 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
Kolacja			PD											



**Oznaczenia wskaźników odz.:**

- E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]
- B - Białko ogółemwg 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,