

2023-12-25 poniedziałek

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Ogórek kiszony 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g Ogórek kiszony 50 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt		Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Keir 2.0% tł 150g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt
Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g Sos koperkowy * 100 ml Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml Ziemniaki () 200 g Bitka schabowa 80 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g Sos koperkowy * 100 ml Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g Sos koperkowy * 100 ml Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD	Babka mozaika 50 g		Babka mozaika 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 5 g Dżem 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g	Babka mozaika 50 g

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-25 poniedziałek	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/śkórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g Pomidor 50 g Cwikła z chrzanem b/c () 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2601.91 kcal; B: 87.62 g; T: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; W: 324.23 g; W tym cukry: 67.16 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.20 Por; Ener. z B: 13.47 %; Ener. z W: 44.79 %; Ener. z T: 38.79 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3819.55 ma;	E: 2581.76 kcal; B: 99.73 g; T: 94.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; W: 338.39 g; W tym cukry: 79.61 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 9.18 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 48.10 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4048.30 ma;	E: 2242.55 kcal; B: 103.29 g; T: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 277.01 g; W tym cukry: 64.64 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 6.40 g; WW: 25.79 Por; Ener. z B: 18.42 %; Ener. z W: 45.78 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3866.88 ma;	E: 2234.17 kcal; B: 111.33 g; T: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 342.46 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 22.86 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 19.93 %; Ener. z W: 57.22 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3764.52 ma;	E: 2295.02 kcal; B: 104.97 g; T: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 313.87 g; W tym cukry: 32.88 g; Bł.: 45.74 g; Sól: 9.72 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 18.30 %; Ener. z W: 46.73 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5062.08 ma;	E: 2600.21 kcal; B: 111.84 g; T: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 343.78 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 9.64 g; WW: 30.56 Por; Ener. z B: 17.20 %; Ener. z W: 46.87 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 5140.73 ma;
2023-12-26 wtorek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml
II SN		Podplomyki b/c 30 g Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt Podplomyki b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka świeża 100 g	Mandarynka 1 szt

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-26 wtorek	Obiad	Brokułowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana * () 400 ml Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana * () 400 ml Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana * () 400 ml Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Sos szpinakowy* 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Brokułowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
		PD	Ciasto jogurtowe z brzoskwinia 100 g	Makaron drobny z jabłkiem prażonym 250 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z kapusty białe z olejem b/c () 150 g	Pomarańcza 150 g Ciasto jogurtowe z brzoskwinia 100 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Majonez 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Majonez 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2939.38 kcal; B: 131.64 g; T: 128.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.81 g; W: 329.30 g; W tym cukry: 78.90 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 9.60 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 40.38 %; Ener. z T: 39.41 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.24 ma;	E: 3180.08 kcal; B: 148.17 g; T: 132.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; W: 360.26 g; W tym cukry: 93.12 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 9.35 g; WW: 33.11 Por; Ener. z B: 18.64 %; Ener. z W: 41.72 %; Ener. z T: 37.38 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4075.54 ma;	E: 2642.53 kcal; B: 131.19 g; T: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 314.69 g; W tym cukry: 81.62 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 6.33 g; WW: 29.12 Por; Ener. z B: 19.86 %; Ener. z W: 43.96 %; Ener. z T: 34.25 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 5002.99 ma;	E: 2703.03 kcal; B: 134.63 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; W: 421.69 g; W tym cukry: 88.70 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 5.78 g; WW: 39.36 Por; Ener. z B: 19.92 %; Ener. z W: 58.04 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5200.30 ma;	E: 2349.71 kcal; B: 123.05 g; T: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 296.57 g; W tym cukry: 41.70 g; Bł.: 42.83 g; Sól: 6.93 g; WW: 25.55 Por; Ener. z B: 20.95 %; Ener. z W: 43.19 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 6107.48 ma;	E: 3243.24 kcal; B: 159.03 g; T: 140.06 g; Kw. tł. nasy.: 51.96 g; W: 358.23 g; W tym cukry: 119.52 g; Bł.: 43.35 g; Sól: 9.10 g; WW: 31.46 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 38.84 %; Ener. z T: 38.87 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5653.71 ma;

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-27 środa	Śniadanie	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 75 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g Masło extra 82% 10 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50g Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml Makaron 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t). 400 ml Makaron 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t) 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*(t) 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*(t) 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t). 400 ml Makaron pełnoziarnisty 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/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 100 g	Kefir 2.0% tł 150g -1 szt	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 10 g Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c. 200 ml	Chleb razowy* żytnio-pszenny 120 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 70 g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2417.88 kcal; B: 77.43 g; T: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; W: 356.67 g; W tym cukry: 83.02 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2812.12 ma;	E: 2770.63 kcal; B: 96.40 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; W: 397.93 g; W tym cukry: 117.31 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.98 g; WW: 36.86 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 53.29 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3040.67 ma;	E: 2531.05 kcal; B: 93.90 g; T: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 366.57 g; W tym cukry: 110.36 g; Bł.: 17.91 g; Sól: 5.20 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 55.10 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2983.77 ma;	E: 2327.36 kcal; B: 103.69 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 102.11 g; Bł.: 22.78 g; Sól: 5.71 g; WW: 34.45 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 59.23 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3277.44 ma;	E: 2102.18 kcal; B: 97.88 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 282.13 g; W tym cukry: 40.95 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.03 g; WW: 24.28 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 45.99 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3658.27 ma;	E: 3055.78 kcal; B: 114.97 g; T: 110.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; W: 416.58 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 48.07 g; Sól: 11.10 g; WW: 36.81 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 48.24 %; Ener. z T: 32.40 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4364.06 ma;	

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser topiony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser topiony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra,82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml Rodzynki 20 g		Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka świeża 100 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pomidor 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor b/śkórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Buraczki gotowane (.) 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Rzodkiew biała 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pomidor 150 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
		E: 2393.36 kcal; B: 78.97 g; T: 85.88 g; Kw. tl. nasy.: 36.83 g; W: 339.14 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.76 Por; Ener. z B: 13.20 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3434.55 ma;	E: 2804.01 kcal; B: 97.66 g; T: 93.80 g; Kw. tl. nasy.: 41.92 g; W: 401.87 g; W tym cukry: 120.52 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.00 Por; Ener. z B: 13.93 %; Ener. z W: 52.90 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3898.05 ma;	E: 2250.75 kcal; B: 87.26 g; T: 77.41 g; Kw. tl. nasy.: 28.31 g; W: 310.71 g; W tym cukry: 89.96 g; Bł.: 21.70 g; Sól: 4.72 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3288.72 ma;	E: 2198.61 kcal; B: 92.59 g; T: 50.97 g; Kw. tl. nasy.: 15.24 g; W: 352.78 g; W tym cukry: 93.62 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.33 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 59.90 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3426.74 ma;	E: 2250.72 kcal; B: 107.13 g; T: 85.64 g; Kw. tl. nasy.: 29.80 g; W: 283.40 g; W tym cukry: 38.86 g; Bł.: 41.31 g; Sól: 8.56 g; WW: 24.37 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 34.24 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3958.16 ma;	E: 2928.74 kcal; B: 125.13 g; T: 104.49 g; Kw. tl. nasy.: 40.59 g; W: 393.63 g; W tym cukry: 132.64 g; Bł.: 43.82 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.06 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 47.78 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5131.58 ma;

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-29, piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb Graham 80 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 100 g
	II SN		Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt		Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD	Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g			Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g Masło extra 82% 5 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pasta z białek z koperkiem. 100 g Dymia z wody 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta z białek z koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-29 piątek	E: 2601.61 kcal; B: 94.96 g; T: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 359.67 g; W tym cukry: 54.14 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 7.60 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 14.60 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3809.13 ma;	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: 48.68 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3486.42 ma;	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 ma;	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.: 25.99 g; Sól: 6.97 g; WW: 35.25 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 18.10 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3837.97 ma;	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 ma;	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 ma;
2023-12-30 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kielbasa 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g Pomidor b/skórki 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-pszenno-żytni 80 g Masło extra 82% 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g Masło extra 82% 16,67 g Frankfurterki 100 g Musztarda 20 g Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml
	II SN	Banan 1szt. 1 szt		Bulka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Dżem 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 5 g Papryka świeża 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 5 g Pasta z twarogu i siemienia 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*. 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Surówka z marchwi i jabłka ( ) 150 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 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 b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml
PD	Herbatniki 30 g	Herbatniki 30 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbatniki 30 g	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-30 sobota Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Paszтет z fasoli () 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет z fasoli () 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Paszтет 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 Paszтет z fasoli () 100 g Rzodkiew biała 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2574.01 kcal; B: 72.80 g; T: 110.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; W: 335.47 g; W tym cukry: 57.81 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 10.96 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 11.31 %; Ener. z W: 46.69 %; Ener. z T: 38.70 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3697.17 ma;	E: 2786.21 kcal; B: 95.50 g; T: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 412.18 g; W tym cukry: 116.92 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.78 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 54.28 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4734.89 ma;	E: 2259.02 kcal; B: 83.09 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 304.57 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 5.68 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 50.11 %; Ener. z T: 32.76 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3368.84 ma;	E: 2217.87 kcal; B: 89.12 g; T: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 387.24 g; W tym cukry: 84.58 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 5.99 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 65.34 %; Ener. z T: 16.35 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3740.08 ma;	E: 2011.52 kcal; B: 82.43 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 285.26 g; W tym 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 ma;	E: 3071.79 kcal; B: 112.35 g; T: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 433.24 g; W tym cukry: 130.05 g; Bł.: 59.14 g; Sól: 8.10 g; WW: 37.59 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 48.71 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 7063.13 ma;
2023-12-31 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany 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	Bulka pszenna 75g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Mus z brzoskwiń 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Jabłko pieczone 1szt. 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 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 100 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek na słodko 100 g Mus z brzoskwiń 150 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
II ŚN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ogórek kiszony 100 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt



	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-31 niedziela	Obiad					
	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet 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	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
2023-12-31 niedziela	PD					
	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Płatki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt	Musli z owocami 30 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt
2023-12-31 niedziela	Kolacja					
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
2023-12-31 niedziela	Energia i składniki					
	E: 2575.97 kcal; B: 125.39 g; T: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; W: 310.39 g; W tym cukry: 67.32 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.49 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4142.00 ma;	E: 2735.97 kcal; B: 129.97 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; W: 334.10 g; W tym cukry: 100.59 g; Bł.: 18.86 g; Sól: 7.70 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 19.00 %; Ener. z W: 46.09 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3809.80 ma;	E: 2312.47 kcal; B: 122.42 g; T: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; W: 269.41 g; W tym cukry: 68.91 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 5.21 g; WW: 25.12 Por; Ener. z B: 21.18 %; Ener. z W: 43.30 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 4081.05 ma;	E: 2291.41 kcal; B: 90.59 g; T: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 376.60 g; W tym cukry: 119.86 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.28 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 61.49 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3284.48 ma;	E: 2124.46 kcal; B: 119.16 g; T: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 234.70 g; W tym cukry: 25.86 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.83 g; WW: 20.57 Por; Ener. z B: 22.44 %; Ener. z W: 38.53 %; Ener. z T: 35.53 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4054.73 ma;	E: 2913.99 kcal; B: 129.34 g; T: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 127.25 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 5.23 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 47.60 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5111.78 ma;
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie					
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-01 poniedziałek	II SN		Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml		Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ser żółty 50 g Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 150 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 150 ml Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	
	PD	Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta warzywna* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g Pasta warzywna* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Majonez 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 1 szt Majonez 20 g Ser żółty 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g Dyńia duszona z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
		E: 2369.22 kcal; B: 90.79 g; T: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; W: 302.33 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 7.30 g; WW: 27.01 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 45.61 %; Ener. z T: 36.19 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2687.30 ma:	E: 2601.03 kcal; B: 101.21 g; T: 106.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 320.29 g; W tym cukry: 83.18 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.30 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 45.14 %; Ener. z T: 36.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2443.51 ma:	E: 2161.50 kcal; B: 90.04 g; T: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; W: 272.67 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 6.60 g; WW: 24.86 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 46.05 %; Ener. z T: 35.10 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2477.85 ma:	E: 2127.49 kcal; B: 101.65 g; T: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; W: 322.90 g; W tym cukry: 70.20 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 7.00 g; WW: 29.21 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3325.40 ma:	E: 2206.46 kcal; B: 101.35 g; T: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 287.50 g; W tym cukry: 46.54 g; Bł.: 56.92 g; Sól: 7.44 g; WW: 23.19 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 41.80 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 5.16 %; K: 4571.94 ma:	E: 2800.50 kcal; B: 121.65 g; T: 108.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; W: 365.23 g; W tym cukry: 96.86 g; Bł.: 58.95 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.65 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 43.75 %; Ener. z T: 34.83 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4982.83 ma:

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser topiony 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ser topiony 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Dyńia z wody 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
	II ŚN		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml Naleśniki z serem 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino * () 400 ml Makaron 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino * () 400 ml Makaron drobny 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Solferino * () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy* 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Solferino * () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD	Kefir 2.0% tl 150g 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Herbatniki 50 g Bulka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 5 g Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Paprykarz szczeciński 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz szczeciński 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-02 wtorek		E: 2377.85 kcal; B: 76.67 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; W: 366.39 g; W tym cukry: 99.34 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 12.90 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3029.29 ma:	E: 2834.97 kcal; B: 119.53 g; T: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; W: 379.50 g; W tym cukry: 96.68 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 9.21 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 50.17 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2659.36 ma:	E: 2473.64 kcal; B: 86.71 g; T: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 370.55 g; W tym cukry: 124.10 g; Bł.: 15.72 g; Sól: 6.38 g; WW: 35.50 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 57.38 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2717.90 ma:	E: 2391.04 kcal; B: 93.10 g; T: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 422.07 g; W tym cukry: 128.41 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 6.91 g; WW: 40.37 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 67.59 %; Ener. z T: 16.20 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2932.08 ma:	E: 2043.41 kcal; B: 86.23 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 289.70 g; W tym cukry: 35.96 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 8.17 g; WW: 24.47 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4291.88 ma:	E: 2707.70 kcal; B: 105.03 g; T: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 396.69 g; W tym cukry: 89.81 g; Bł.: 43.54 g; Sól: 9.97 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 52.17 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4003.46 ma:
2024-01-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z twarogu waniliowa 150 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 mieszany 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-pszenno-żytni 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 Ryż na mleku 300 ml
	II SN		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	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml Dyńia z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki ( ) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Dyńia z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Dyńia z wody 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Grycikowa 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 Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
PD	Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g	Bulka maślana 1 szt 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g	Bulka maślana 1 szt 1 szt	Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g		

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-03 środa Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Chrzan ze śmietaną 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Majonez 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Jajko gotowane kl M 2 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2501.96 kcal; B: 94.90 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 354.98 g; W tym cukry: 71.68 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 6.16 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 50.64 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4379.96 mg;	E: 2884.87 kcal; B: 120.38 g; T: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 388.96 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 8.20 g; WW: 36.21 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 50.27 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4066.08 mg;	E: 2308.50 kcal; B: 92.18 g; T: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; W: 325.77 g; W tym cukry: 75.90 g; Bł.: 18.49 g; Sól: 5.20 g; WW: 30.69 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3905.19 mg;	E: 2203.30 kcal; B: 97.26 g; T: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 367.83 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 6.45 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 62.58 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4374.47 mg;	E: 2021.38 kcal; B: 93.25 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 274.62 g; W tym cukry: 34.65 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 5.83 g; WW: 24.06 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 47.45 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4557.98 mg;	E: 2836.13 kcal; B: 125.31 g; T: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 365.60 g; W tym cukry: 85.54 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 6.18 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 46.29 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5484.63 mg;
2024-01-04 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z objem* 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Masło extra 82% 10 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 80 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 70 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
II ŚN		Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Ogórek świeży 100 g Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-04 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Lazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Makaron drobny 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Makaron drobny 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Makaron pelnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml Makaron pelnoziarnisty 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt	Drożdżówka. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Herbatniki 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Ogórek świeży 100 g	Śliwka szt 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek z koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bułka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Twarożek z koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek z koperkiem 100 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Twarożek z koperkiem 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek z koperkiem 150 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
		E: 2265.20 kcal; B: 90.16 g; T: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 306.52 g; W tym cukry: 55.83 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.80 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 48.92 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2872.66 ma;	E: 2862.42 kcal; B: 102.85 g; T: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 406.97 g; W tym cukry: 90.18 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.50 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2872.05 ma;	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; Sól: 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 ma;	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; Sól: 6.23 g; WW: 34.12 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 59.14 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4393.86 ma;	E: 2177.47 kcal; B: 110.10 g; T: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 292.72 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 41.36 g; Sól: 7.20 g; WW: 25.20 Por; Ener. z B: 20.23 %; Ener. z W: 46.17 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4151.04 ma;	E: 2758.53 kcal; B: 133.95 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 393.85 g; W tym cukry: 111.90 g; Bł.: 53.98 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 49.28 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 5557.93 ma;
2024-01-05 piątek	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 Dżem 50 g Salata 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 Dżem 25 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Salata zielona 20 g	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 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
	II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt		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% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 50 g

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-05 piątek	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Koperkowa 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	Koperkowa 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	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z selera i iabka b/c 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g Dyńa duszona z olejem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Masło extra 82% 10 g Pasta z białek z koperkiem 100 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Pasta z jaj 100 g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
		E: 2514.72 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 % Por; Ener. z B: 15.10 %; Ener. z W: 49.75 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4279.32 ma;	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 % Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 49.38 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4668.62 ma;	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 % Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 52.75 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4376.96 ma;	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: 36.62 % Por; Ener. z B: 15.34 %; Ener. z W: 63.39 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4471.58 ma;	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.: 44.66 g; Sól: 11.13 g; WW: 24.06 % Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 44.47 %; Ener. z T: 34.00 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 5193.82 ma;	E: 2800.41 kcal; B: 117.48 g; T: 105.86 g; Kw. tł. nasy.: 52.42 g; W: 364.98 g; W tym cukry: 102.77 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 12.42 g; WW: 32.75 % Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 46.86 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5378.92 ma;

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 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-kielbasa 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 fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Ketchup 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml	Platki pszenne na mleku. 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml
	II ŚN		Koktajl bananowy. 200 ml		Koktajl bananowy. 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt	Koktajl bananowy. 250 ml
	Obiad	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		Ziemniaczana * (). 400 ml Kasza jęczmienna/sypka 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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	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
	PD	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por	Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por Herbatniki 30 g	Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Surówka z marchwi b/c () 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 100 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g Masło extra 82% 16,67 g Twarożek 100 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	E: 2555.01 kcal; B: 107.21 g; T: 106.57 g; Kw. tl. nasy.: 42.06 g; W: 303.28 g; W tym cukry: 53.79 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 8.98 g; WW: 27.33 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 43.70 %; Ener. z T: 37.54 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3619.48 ma.	E: 2881.00 kcal; B: 120.47 g; T: 117.77 g; Kw. tl. nasy.: 49.12 g; W: 340.81 g; W tym cukry: 85.18 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 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 ma.	E: 2307.91 kcal; B: 90.83 g; T: 78.63 g; Kw. tl. nasy.: 28.64 g; W: 317.15 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 6.04 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 15.74 %; Ener. z W: 51.20 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3422.49 ma.	E: 2289.55 kcal; B: 103.17 g; T: 50.67 g; Kw. tl. nasy.: 23.59 g; W: 368.50 g; W tym cukry: 85.27 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 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 ma.	E: 2130.42 kcal; B: 100.57 g; T: 67.49 g; Kw. tl. nasy.: 26.51 g; W: 302.19 g; W tym cukry: 39.85 g; Bł.: 45.98 g; Sól: 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 ma.	E: 2895.36 kcal; B: 133.06 g; T: 111.04 g; Kw. tl. nasy.: 46.42 g; W: 366.04 g; W tym cukry: 113.96 g; Bł.: 47.40 g; Sól: 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 ma.	



		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Lekkostrawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 250 ml	Bulka pszenna 75g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Ser żółty 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g	Bulka pszenna długa krojona 75 g Masło extra 82% 16,67 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Dżem 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałata 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 Rzodkiew biała 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml	
	II SN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt		Kefir 1,5% tl 150g 1 Por	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 5 g Paprka świeża 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Musli z owocami 30 g Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z kapusty 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 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 Sos szpinakowy* 100 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna długa krojona 40 g Masło extra 82% 5 g Miód (25g) 2 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna długa krojona 40 g Masło extra 82% 10 g Miód (25g) 2 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna długa krojona 40 g Masło extra 82% 5 g Miód (25g) 1 szt	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 Salatka z pomidorów i koperku 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g Masło extra 82% 16,67 g Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salatka jarzynowa ( )* 150 g Herbata czarna-ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g Bulka pszenna 76g 1 szt Masło extra 82% 16,67 g Szynka kostowa-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 Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Salatka jarzynowa -dieta ( )* 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 5 g Szynka kostowa-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 Pasta warzywna* 100 g Szynka kostowa-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 Pasta warzywna* 100 g Szynka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Twaróg półtłusty 100 g Salatka jarzynowa ( )* 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2024-01-07 niedziela	E: 2467.31 kcal; B: 86.98 g; T: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; W: 332.59 g; W tym cukry: 63.95 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 14.10 %; Ener. z W: 48.27 %; Ener. z T: 34.15 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4064.93 ma:	E: 2928.11 kcal; B: 99.71 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 410.43 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 8.70 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 51.95 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4179.28 ma:	E: 2272.69 kcal; B: 94.89 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 342.67 g; W tym cukry: 66.16 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 16.70 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4202.06 ma:	E: 2290.75 kcal; B: 101.52 g; T: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.80 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 62.40 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4812.46 ma:	E: 1964.13 kcal; B: 95.60 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 274.28 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 7.19 g; WW: 23.29 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 47.23 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4748.29 ma:	E: 2852.74 kcal; B: 128.34 g; T: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 380.27 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 48.58 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18.00 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 6343.73 ma:

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### Oznaczenia wskaźników odź.:

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