

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek kiszony Kawa z mlekiem instant	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Jabłko pieczone 1szt. Kawa z makiem instant.		Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek kiszony Kawa z mlekiem instant b/c.	Kasza jaglana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. Ogórek kiszony Kawa z mlekiem instant
	II ŚN		Podplomyki b/c Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l Podplomyki b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pawka świeża	Jabłko 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron Gulasz warzywny z ciecierzycą* Surówka wykwintna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron Gulasz warzywny z ciecierzycą* Surówka wykwintna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron Gulasz z udźca kurczaka z warzywami Cukinia pieczona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron drobny. Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. Cukinia pieczona (bez oleju)* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron pełnoziarnisty Gulasz warzywny z ciecierzycą* Surówka wykwintna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Dyniowa z ziemniakami*() Makaron pełnoziarnisty Gulasz warzywny z ciecierzycą* Surówka wykwintna z olejem b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD		Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miód (25g)		Bulka pszenna długa krojona Miód (25g)	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z selera i jabłka b/c (1)	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miód (25g)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Majonez Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Jajko gotowane kl M Majonez Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Serek homo naturalny 150g Pomidor b/skórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (1). Buraczki gotowane (1) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb Graham Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (1). Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Majonez Serek homo naturalny 150g Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobowca	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-11-28 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Ser żółty Ogórek świeży Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Bukiel jarzyn gotowany (bez oleju)* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c
		E: 2411.10 kcal; B: 92.65 g; T: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; W: 336.18 g; W tym cukry: 74.63 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4185.91 ma:	E: 2765.40 kcal; B: 110.86 g; T: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.88 g; W: 369.32 g; W tym cukry: 108.79 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 7.11 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4220.02 ma:	E: 2419.65 kcal; B: 94.42 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 363.26 g; W tym cukry: 107.03 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.35 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4065.81 ma:	E: 2391.10 kcal; B: 110.98 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 378.75 g; W tym cukry: 110.71 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.21 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 58.85 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4890.98 ma:	E: 1977.39 kcal; B: 112.88 g; T: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 268.79 g; W tym cukry: 29.66 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 8.22 g; WW: 23.44 Por; Ener. z B: 22.83 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4904.10 ma:	E: 2968.45 kcal; B: 128.77 g; T: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 55.45 g; W: 400.76 g; W tym cukry: 98.74 g; Bł.: 44.58 g; Sól: 11.23 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 48.00 %; Ener. z T: 31.55 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5962.61 ma:
2023-11-29 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Chrzan ze śmietaną Papryka konserwowa Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Serek homo naturalny 150g Papryka świeża Kawa z mlekiem instant. Majonez	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Dyń z wody Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Dyń z wody Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Papryka konserwowa Kawa z mlekiem instant b/c.	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Jajko gotowane kl M Papryka świeża Kawa z mlekiem instant.
	II ŚN		Koktajl bananowy.		Koktajl bananowy.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jogurt naturalny 2,5% II 150g	Koktajl bananowy. Mieszanka studencka

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-11-29 środa	Obiad	Pomidorowa z makaronem * Ziemniaki () Kotlet mielony wieprzowy Surówka z selera i jabłka b/c () Marchewka z groszkiem*oprószana Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c		Pomidorowa z makaronem * Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Sos szpinakowy* Surówka z selera i jabłka () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z makaronem * Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Marchew gotowana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Sos szpinakowy* Cukinia pieczona z olejem * Surówka z selera i jabłka b/c () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Pomidorowa z makaronem * Ziemniaki () Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony Sos szpinakowy* Surówka z selera i jabłka b/c () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD	Rogal maślany 50g	Rogal maślany 50g Masło extra 82% Miód (25g)		Bulka pszenna długa krojona Miód (25g) Masło extra 82%	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c Herbata czarna ekspresowa b/c
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paprykarz szczeciński Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Paprykarz szczeciński Ogórek świeży Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. Cukinia pieczona (bez oleju) * Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa z/c
		E: 2595.75 kcal; B: 91.39 g; T: 97.09g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; W: 354.23 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 14.08 %; Ener. z W: 49.13 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4105.62 ma:	E: 3025.95 kcal; B: 114.01 g; T: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 390.90 g; W tym cukry: 76.35 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.30 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4086.41 ma:	E: 2319.23 kcal; B: 91.50 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 327.62 g; W tym cukry: 50.80 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.53 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3644.43 ma:	E: 2341.69 kcal; B: 96.50 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 371.10 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.73 g; WW: 34.70 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 59.15 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4519.10 ma:	E: 2121.24 kcal; B: 91.16 g; T: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 280.60 g; W tym cukry: 36.55 g; Bł.: 44.15 g; Sól: 9.06 g; WW: 23.70 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 44.59 %; Ener. z T: 33.64 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4660.39 ma:	E: 2889.73 kcal; B: 123.81 g; T: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; W: 394.02 g; W tym cukry: 101.49 g; Bł.: 54.65 g; Sól: 7.62 g; WW: 34.15 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 32.43 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 6267.76 ma:

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser topiony Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% Ser topiony Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Jabłko pieczone 1szt. Kawa z mlekiem instant.		Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Salata zielona Kawa z mlekiem instant b/c.	Płatki owsiane na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.	
	II ŚN		Śliwka szt Jogurt naturalny 2,5% tl 150g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Ogórek kiszony	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Śliwka szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c		Koperkowa z ziemniakami (*) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c			Barszcz biały z ziemniakami (*) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Barszcz biały z ziemniakami (*) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* Sos pomidorowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c	Budyń o smaku waniliowym z/c Rodzynki		Budyń o smaku waniliowym z/c		Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pawłoka świeża	Budyń o smaku waniliowym z/c
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Pomidor b/skórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Buraczki gotowane (Herbata czarna ekspresowa z/c		Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Rzodkiew biała Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej Herbata czarna ekspresowa z/c

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-11-30 czwartek	E: 2399.16 kcal; B: 79.28 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 338.54 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 7.61 g; WW: 30.70 Por; Ener. z B: 13.22 %; Ener. z W: 51.13 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3434.55 ma:	E: 2780.94 kcal; B: 97.61 g; T: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; W: 392.67 g; W tym cukry: 112.68 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.20 g; WW: 36.32 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 52.28 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3769.65 ma:	E: 2252.18 kcal; B: 88.99 g; T: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 309.46 g; W tym cukry: 93.37 g; Bł.: 21.70 g; Sól: 4.60 g; WW: 28.84 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 51.11 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3405.22 ma:	E: 2245.04 kcal; B: 94.32 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 351.53 g; W tym cukry: 97.03 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.21 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 58.44 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3543.24 ma:	E: 2252.15 kcal; B: 108.87 g; T: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; W: 282.15 g; W tym cukry: 42.27 g; Bł.: 41.31 g; Sól: 8.44 g; WW: 24.22 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 42.77 %; Ener. z T: 34.07 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4074.66 ma:	E: 2898.97 kcal; B: 126.38 g; T: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; W: 384.02 g; W tym cukry: 128.21 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 7.69 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 47.20 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5119.68 ma:
2023-12-01 piątek	Sniadanie	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Ser żółty Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenina długa krojona Masło extra 82% Baton szynkowy z kurcząt Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Baton szynkowy z kurcząt Dżem Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Baton szynkowy z kurcząt Rzodkiew biała Kawa z mlekiem instant b/c.	Kasza manna na mleku Chleb Graham Masło extra 82% Ser żółty Baton szynkowy z kurcząt Kawa z mlekiem instant. Salata zielona Rzodkiew biała
	II SN	Serek truskawkowy termizowany 100g		Serek truskawkowy termizowany 100g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l	Serek truskawkowy termizowany 100g Gruszka 1szt.
2023-12-01 piątek	Obiad	Szpinakowa z makaronem * Ziemniaki () Kotlet z ryby (Morszczuk) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z makaronem * Ziemniaki () Pulpet rybny (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z makaronem * Ziemniaki () Pulpet rybny (Morszczuk) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Szpinakowa z makaronem * Ziemniaki () Pulpet rybny (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Szpinakowa z makaronem * Ziemniaki () Pulpet rybny (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD	Ryż na mleku z musem jabłkowym				Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-01 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z jaj Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pasta z jaj Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z jaj z koperkiem -dieta Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z białek z koperkiem. Dzemia z wody Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z białek z koperkiem Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z jaj Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c
		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: 2325.14 kcal; B: 87.23 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 344.37 g; W tym cukry: 67.81 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.20 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3356.37 ma;	E: 2330.73 kcal; B: 97.70 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; W: 380.74 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 6.73 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 60.88 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3746.85 ma;	E: 2130.14 kcal; B: 98.38 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 278.58 g; W tym cukry: 33.83 g; Bł.: 42.50 g; Sól: 8.09 g; WW: 23.60 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 44.33 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 4591.87 ma;	E: 2970.20 kcal; B: 126.88 g; T: 116.62 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; W: 377.28 g; W tym cukry: 87.44 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 44.50 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5587.48 ma;
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona Ketchup Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona Ketchup Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona Ketchup Pomidor b/skórki Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony Marchew gotowana z olejem* Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony. Pomidor Kawa z mlekiem instant b/c.	Płatki pszenne na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Frankfurterki Musztarda Pomidor Kawa z mlekiem instant.
	II SN		Banan 1szl.		Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Dżem	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Papryka świeża	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu i siemienia Papryka świeża Banan 1szl.

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Truskawkowa/Wątrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr.	
2023-12-02 sobota	Obiad	Ryżowa*, Ziemniaki () Bigos Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ryżowa*, Ziemniaki () Potrawka drobiowa z warzywami * Surówka z marchwi i jabłka () Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ryżowa*, Ziemniaki () Potrawka drobiowa z warzywami * Surówka z marchwi i jabłka () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ryżowa (bez mleka)* Ziemniaki () Potrawka drobiowa z warzywami * Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ryżowa*, Ziemniaki () Potrawka drobiowa z warzywami * Surówka z marchwi i jabłka b/c () Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	
	PD	Herbatniki	Herbatniki Galaretko o smaku truskawkowym	Galaretko o smaku truskawkowym Herbatniki	Kefir 2.0% tł 150g	Galaretko o smaku truskawkowym	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny, Masło extra 82% Paszтет z fasoli () Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona Paszтет z fasoli () Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Miód (25g) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paszтет z fasoli () Salata zielona Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paszтет z fasoli () Rzodkiew biała Herbata czarna ekspresowa z/c
	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.: 2.45 %; K: 3697.17 ma:	E: 2786.21 kcal; B: 95.50 g; T: 88.44 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: 2009.84 kcal; B: 82.31 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 285.09 g; W tym cukry: 38.07 g; Bł.: 44.27 g; Sól: 5.88 g; WW: 24.20 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 47.93 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4938.23 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:	
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek na słodko Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% Twarożek na słodko Mus z brzoskwiń Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek na słodko Jabłko pieczone 1szt. Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek na słodko Dżem Jabłko pieczone 1szt. Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Salata zielona Kawa z mlekiem instant b/c.	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek na słodko Mus z brzoskwiń Salata zielona Kawa z mlekiem instant.

		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	
II ŚN			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ogórek kiszony	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l	
Obiad		Rosół z makaronem * Ziemniaki () Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s. Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c		Rosół z makaronem * Ziemniaki () Udziec drobiowy gotowany z/k z/s Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Bulion warzywny z makaronem * Ziemniaki () Pulpet drobiowy z indyka Sos pietruszkowy* Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Rosół z makaronem * Ziemniaki () Udziec drobiowy gotowany z/k z/s Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Rosół z makaronem * Ziemniaki () Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (*) Bukiet warzyw gotowanych królewski* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	
PD		Jogurt owoce leśne 150g		Jogurt owoce leśne 150g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Musli z owocami Jogurt owoce leśne 150g		
Kolacja		Chleb mieszaný pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Sałami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszaný pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Sałami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Pomidor b/skórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Dynia z wody Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Hummus z ciecierzycy Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	
2023-12-03 niedziela		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.: 1.65 %; 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:	

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzustkowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony Salata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony Salata zielona Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Salata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Cukinia pieczona z olejem * Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Salata zielona Kawa z mlekiem instant b/c.	Płatki owsiane na mleku. Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant.
	II SN		Kisiel z czarnej porzeczki z/c*		Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Rzodkiew biała	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Rzodkiew biała
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) Makaron Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowo-truskawkowy Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Grochowa z ziemniakami (*) Naleśniki z serem Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Solferino * () Makaron Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Solferino * () Makaron drobny Mus z jabłek prażonych Sos jogurtowy naturalny Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Solferino * () Makaron pełnoziarnisty Pulpet drobiowy Sos jarzynowy Dyńia duszona z olejem* Surówka z rzepy białej i jabłka () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Solferino * () Makaron pełnoziarnisty Mus z jabłek () b/c Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD	Śliwka szt		Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta warzywna*	Bulka pszenna długa krojona Pasta warzywna*	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z selera i marchwi b/c()	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z selera i marchwi b/c() Śliwka szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c Maionez	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Majonez Ser żółty Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Pomidor b/skórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () Marchew gotowana z olejem* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Papryka świeża Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c

	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
2023-12-04 poniedziałek	E: 2368.31 kcal; B: 79.43 g; T: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 368.21 g; W tym cukry: 110.77 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.68 Por; Ener. z B: 13.42 %; Ener. z W: 56.97 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2869.16 ma:	E: 2707.50 kcal; B: 103.67 g; T: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; W: 363.69 g; W tym cukry: 98.29 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.98 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 50.20 %; Ener. z T: 32.24 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2611.86 ma:	E: 2238.50 kcal; B: 78.08 g; T: 75.23 g; Kw. tł. 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: 2929.01 ma:	E: 2298.69 kcal; B: 92.32 g; T: 50.49 g; Kw. tł. 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: 49.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3767.26 ma:	E: 2258.27 kcal; B: 101.40 g; T: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 314.60 g; W tym cukry: 50.74 g; Bł.: 58.01 g; Sól: 7.07 g; WW: 25.81 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 45.45 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 5.14 %; K: 5354.04 ma:	E: 2731.73 kcal; B: 100.02 g; T: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; W: 387.54 g; W tym cukry: 90.92 g; Bł.: 56.92 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 48.41 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4975.26 ma:
2023-12-05 wtorek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser topiony Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Ser topiony Pomidor Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Dyńnia duszona z olejem* Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Dyńnia z wody Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Pomidor Kawa z mlekiem instant b/c.
	II ŚN		Gałątka o smaku truskawkowym	Gałątka o smaku truskawkowym	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Miód (25a)
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką* Kasza jęczmienna/sypko Pieczeń rzymska drobiowa Sos ziołowy* Surówka wykwinna z olejem b/c Marchew oprószana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. Kasza jęczmienna/sypko Pieczeń rzymska drobiowa Sos ziołowy* Marchew oprószana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora Kasza jęczmienna/sypko Pieczeń rzymska drobiowa Marchew gotowana (bez oleju)* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Jarzynowa z zacierką* Kasza jęczmienna/sypko Pieczeń rzymska drobiowa Sos ziołowy* Surówka wykwinna z olejem b/c Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Wielowarzywna z zacierką* Kasza jęczmienna/sypko Pieczeń rzymska drobiowa Sos ziołowy* Surówka z selera i jabłka () Marchew oprószana z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Kefir 2.0% tł 150g	Gruszka 1szt.	Herbatniki Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miód (25a)	Bulka pszenna długa krojona Miód (25g) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Fasolka szparagowa z wody*	Gruszka 1szt.

		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
2023-12-05 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paprykarz szczeciński Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Baton szynkowy z kurczakiem Serek wiejski ziarnisty 200g Ogórek świeży Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Sałata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paprykarz szczeciński Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c
		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; Sól: 9.38 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 47.81 %; Ener. z T: 35.96 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2261.98 ma;	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; Sól: 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 ma;	E: 2454.40 kcal; B: 96.25 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; Sól: 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: 2189.21 ma;	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; Sól: 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 ma;	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; Sól: 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 ma;	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; Sól: 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 ma;
2023-12-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu waniliowa Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pasta z twarogu waniliowa Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z twarogu waniliowa Dżem Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z twarogu waniliowa Dżem Kawa z mlekiem instant	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z twarogu z koperkiem Ogórek świeży Kawa z mlekiem instant b/c.	Chleb Graham Masło extra 82% Pasta z twarogu z koperkiem Jabłko 1 szt Kawa z mlekiem instant. Ryż na mleku
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g		Kefir 2.0% tł 150g		Kefir 2.0% tł 150g Mieszanka studencka
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka Surówka Coleslaw () Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c		Grycikowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Sos koperkowy* Dynia z wody Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Grycikowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Dynia z wody Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Grycikowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka Sos koperkowy* Surówka Coleslaw b/c Dynia z wody Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Grycikowa z ziemniakami* Ziemniaki () Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka Surówką Coleslaw () Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki	Bulka maślana 1 szt Niespodzianka	Bulka maślana 1 szt Masło extra 82%	Bulka maślana 1 szt	Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki		

		SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wątrobow a	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
2023-12-06 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Chrzan ze śmietaną Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej Majonez Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Pomidor b/śkórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej Pomidor Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Jajko gotowane kl M Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej Pomidor Herbata czarna ekspresowa z/c
		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 mc;	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 mc;	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 mc;	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 mc;	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 mc;	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 mc;
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Rzodkiew biała Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. Salata zielona Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony Salata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony Marchew gotowana z olejem* Kawa z mlekiem instant	Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony Rzodkiew biała Kawa z mlekiem instant b/c Chleb razowy pszenno-żytni	Kasza kukurydziana na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony Rzodkiew biała Salata zielona Kawa z mlekiem instant.
	II SN		Kisiel z czarnej porzeczki z/c*		Kisiel z czarnej porzeczki z/c*	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 32% Serek homo naturalny 150g Ogórek świeży	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Ogórek świeży Kisiel z czarnej porzeczki z/c*

	SZ-UL Normalna	SZ-UL Normalna dla dzieci	SZ-UL Łatwo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Wąłrobowa	SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
2023-12-07 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) Makaron Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) Makaron drobny Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) Makaron pelnoziarnisty Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta Surówka wielowarzynna z olejem () Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) Makaron pelnoziarnisty Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta Surówka wielowarzynna z olejem () Brokuł gotowany* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g	Drożdżówka. Kakao z mlekiem	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g Herbatniki	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ogórek świeży	Śliwka szł	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Pomidor b/skórki Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Seler z pietruszką gotowany z olejem () Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek z koperkiem Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c
	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:	
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Salata zielona Kawa z mlekiem instant.	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Kawa z mlekiem instant. Salata zielona	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Jabłko pieczone 1szt. Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Dżem Jabłko pieczone 1szt. Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Salata zielona Kawa z mlekiem instant b/c.	Zacierka na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek wiejski ziarnisty 200g Mus z brzoskwiń Salata zielona Kawa z mlekiem instant.

		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
2023-12-08 piątek	II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g		Mus z brzoskwiń	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Pomidor
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Ryba smażona (Morszczuk) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () Warzywa po grecku* (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Kotlet z ryby (Morszczuk) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () Warzywa po grecku* (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Warzywa po grecku* (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Warzywa po grecku* (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () Bukiet jarzyn gotowany z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Koperkowa z ziemniakami (*) Ziemniaki () Ryba gotowana (Morszczuk) Sos pietruszkowy* Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () Warzywa po grecku* (bez cukru) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c				Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z selera i jabłka b/c	Budyń o smaku śmietankowym b/c
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z jaj Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Pasta z jaj Baton szynkowy z kurcząt Ogórek świeży Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Pasta z jaj z koperkiem -dieta Salata zielona Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Baton szynkowy z kurcząt Dynia duszona z olejem* Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Herbata czarna ekspresowa b/c Masło extra 82% Pasta z białek z koperkiem Ogórek kiszony	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pasta z jaj Ogórek kiszony Herbata czarna ekspresowa z/c
		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 Cukrzycowa niskocholesterolowa	SZ-UL. Dieta Mamy III trymestr
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona Ketchup Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Chleb mieszany pszenno-żytni Masło extra 82% Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona Ketchup Pomidor Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki Pomidor Kawa z mlekiem instant. Ketchup	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona Pomidory jarzyni gotowany z olejem* Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona Pomidor Kawa z mlekiem instant b/c.	Płatki pszenne na mleku. Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej Pomidor Kawa z mlekiem instant.
	II ŚN		Koktajl bananowy.		Koktajl bananowy.	Jogurt naturalny 2,5% II 150g	Koktajl bananowy.
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () Kasza gryczana. Gulasz węgierski-wieprzowy Surówka wykwintna z olejem b/c Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ziemniaczana * (). Kasza jęczmienna/sypko Potrawka drobiowa z warzywami * Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ziemniaczana * (). Ziemniaki () Potrawka drobiowa z warzywami * Buraczki gotowane () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Ogórkowa z ziemniakami * () Kasza gryczana Potrawka drobiowa z warzywami * Surówka wykwintna z olejem b/c Cukinia pieczona z olejem * Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Ogórkowa z ziemniakami * () Kasza gryczana Gulasz węgierski-wieprzowy Surówka wykwintna z olejem b/c Salatka z buraczków i jabłka z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	
	PD	Kefir 1,5% tl 150g	Serek o smaku waniliowym termizowany 100g	Kefir 1,5% tl 150g Herbatniki	Serek o smaku waniliowym termizowany 100g	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Surówka z marchwi b/c ()	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Papryka konserwowa Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb mieszany pszenno-żytni Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Twarożek Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Twarożek Miód (25g) Herbata czarna ekspresowa z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Papryka konserwowa Herbata czarna ekspresowa b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Twarożek Papryka świeża Herbata czarna ekspresowa z/c		

		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
2023-12-09 sobota		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; Sól: 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 ma:	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; 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. tł. 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. tł. 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. tł. 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. tł. 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:
2023-12-10 niedziela	Śniadanie:	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Sałata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna 75g Masło extra 82% Ser żółty Sałata zielona Kawa z mlekiem instant. Chleb mieszany pszenno-żytni	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Sefek homo naturalny 150g Sałata zielona Kawa z mlekiem instant.	Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Dżem Seler z pietruszką gotowany z olejem () Kawa z mlekiem instant.	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Serek homo naturalny 150g Baton szynkowy z kurcząt Sałata zielona Kawa z mlekiem instant b/c	Kasza manna na mleku Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Ser żółty Rzodkiew biała Kawa z mlekiem instant.
	II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g		Kefir 1,5% t. 150g	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Paorka świeża	Jogurt owoce leśne 150g Musli z owocami Jabłko 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Kollel schabowy Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos szpinakowy* Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Sos szpinakowy*	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c Sos szpinakowy*	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos szpinakowy* Dynia duszona z olejem* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Pomidorowa z ryżem * Ziemniaki () Filet z kurczaka gotowany Sos szpinakowy* Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Dynia duszona z olejem* Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c
PD	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miód (25g)	Jabłko pieczone 1szt. Bulka pszenna długa krojona Masło extra 82% Miód (25g)		Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Pomidor	Chleb razowy żytnio-pszenny Masło extra 82% Sałatka z pomidorów i koperku	

