

20.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag.(450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty(150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2850,3 kcal: B: 89,4 T: 103,6 Kw. Tł: 34,0 W:433,6 W tym cukry:56,3 Bł:46,4 Sól: 6,3</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Jajko gotowane (2 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), ,kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6), Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Papryka (100g) Herbata (250 ml)	Szynka konserwowa (60 g/1,6), chleb razowy 90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), pomidor (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2254,1 kcal B: 102,2 T:72,7 Kw. Tł:21,2 W:345,0 W tym cukry: 34,4 Bł:50,8 Sól: 9,6</b>						
Bogatoresztkowa	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2958,3 kcal: B: 97,1 T: 107,2 Kw. Tł: 36,1 W:444,8 W tym cukry:58,1 Bł:46,4 Sól: 6,6</b>						
Lekkostrawna	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2850,3 kcal B: 89,4 T: 103,6 Kw. Tł: 34,0 W:433,6 W tym cukry:56,3 Bł:46,4 Sól: 6,3</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Jajko gotowane (1 szt/3) , Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Pł.owsiane na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2461,9 kcal: B: 110,6 T: 62,5 Kw. Tł: 24,9 W:395,3 W tym cukry:36,8 Bł:34,4 Sól: 5,5</b>						

Ubogoenergetyczna	Jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2112,9 kcal: B: 96,2 T: 55,1 Kw. Tł: 21,4 W:339,5 W tym cukry:19,8 Bł:34,5 Sól: 4,2</b>						
Ubogoresztkowa	Jajko gotowane (1 szt/3), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2230,9 kcal: B: 99,4 T: 54,9 Kw. Tł: 21,3 W:363,7 W tym cukry:37,4 Bł:32,3 Sól: 5,3</b>						
Z ogr. tłuszczu	Szynka delikatesowa (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2214,1 kcal: B: 101,5 T: 51,9 Kw. Tł: 20,5 W:363,7 W tym cukry:37,7 Bł:32,3 Sól: 6,5</b>						
Niskobiałkowa	Miód (2 szt) Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Brokuły gotowane (300 g), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Dżem owocowy (25 g), bułka parówka (30 g/1)
<b>E: 2205,1 kcal: B: 32,7 T: 44,3 Kw. Tł: 13,3 W:350,6 W tym cukry:43,2 Bł:27,9 Sól: 2,1</b>						
Bezsolna	Jajko gotowane (1 szt/3) , Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Serek waniliowy (1 szt/7) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2396,4 kcal: B: 99,4 T: 64,8 Kw. Tł: 27,9 W:382,9 W tym cukry:53,6 Bł:32,3 Sól: 4,2</b>						
Papkowata, półpłynna	Pasta z jajek (100 g/3) , Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany zmielony w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Serek waniliowy (1 szt/7) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Pł.owsiane na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2784,3 kcal: B: 118,1 T: 86,5 Kw. Tł: 38,8 W:414,9 W tym cukry:53,0 Bł:34,4 Sól: 4,6</b>						

Bogatobiałkowa	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik jaglany (450 ml/9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka z indyka (60 g/6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Pł.owsiane na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2533,9 kcal: B: 115,1 T: 66,3 Kw. Tł: 27,1 W:402,3 W tym cukry:41,0 Bł:36,6 Sól: 4,8</b>						
Położnice	Jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Kanapka z pomidorem (1szt/1,6,7)	Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 3284,6 kcal: B: 113,9 T: 125,6 Kw. Tł: 43,3 W:470,7 W tym cukry:48,6 Bł:48,9 Sól: 8,5</b>						
Beźmięśne	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z grochu (100 g/9) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2663,6 kcal: B: 62,7 T: 64,0 Kw. Tł: 21,8 W:341,5 W tym cukry:54,3 Bł:36,6 Sól: 4,7</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,7,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), jarzynka gotowana (170 g/1, kompot z owoców mr. (250 ml)	Kanapka z pomidorem (1szt/1,6,7)	Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Pł.owsiane na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 3355,2 kcal: B: 117,8 T: 122,1 Kw. Tł: 44,7 W:492,8 W tym cukry:52,6 Bł:49,3 Sól: 6,0</b>						
Dzieci	Jajko gotowane (1 szt/3) , Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Barszcz ukraiński z fasolką szparag. (450 ml/1,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), sos pieczarkowy (100 ml/1,7), surówka z kiszonej kapusty (150 g/9), surówka z marchwi i jabłka (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Kanapka z pomidorem (1szt/1,6,7)	Pasztet domowy pieczony (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Papryka (100g) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 3142,4 kcal: B: 106,7 T: 121,9 Kw. Tł: 41,2 W:449,9 W tym cukry:43,0 Bł:47,9 Sól: 8,3</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

21.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Kotlet z fileta drobiowego pieczony (100 g/ 1,3,7), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2221 kcal B: 100,8 T: 63,4 Kw. Tł: 24,69 W: 347 W tym cukry: 40,1 Bł: 39,5 Sól: 6,3</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml/)	Kiwi (80 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka konserwowa (60 g/1,6) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata (250 ml)	Ser żółty (70 g/7), chleb razowy (90 g/1,6), papryka (100 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2184 kcal B: 103,7 T: 53,7 Kw. Tł: 21,65 W: 365 W tym cukry: 30,5 Bł: 47,7 Sól: 6,8</b>						
Bogatoresztkowa	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Kotlet z fileta drobiowego pieczony (100 g/ 1,3,7), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2329,2 kcal B: 93,0 T: 50,5 Kw. Tł: 22,4 W: 285,9 W tym cukry: 39,8 Bł: 31,7 Sól: 4,4</b>						
Lekkostrawna	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2175,4 kcal B: 99,2 T: 58,4 Kw. Tł: 24,4 W: 349,8 W tym cukry: 40,8 Bł: 40,9 Sól: 6,7</b>						
Z ogr. s. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Serek naturalny (150 g/7), Bułka pszenna (100 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Kiwi (80 g)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka konserwowa (60 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1) mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 2461,8 kcal B: 121,1 T: 63,7 Kw. Tł: 29,1 W: 375,1 W tym cukry: 26,0 Bł: 28,3 Sól: 6,4</b>						

Ubogoreszkowa, z ogr. tłuszczu	Serek naturalny (150 g/7), Bułka pszenna (100 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka konserwowa (60 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1) mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 1960,5 kcal B: 93,8 T: 51,2 Kw. Tł: 22,2 W: 302,8 W tym cukry: 24,2 Bł: 26,0 Sól: 5,8</b>						
Ubogenergetyczna	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka konserwowa (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 1876,5 kcal B: 92,8 T: 49,2 Kw. Tł: 21,7 W: 291,5 W tym cukry: 16,8 Bł: 29,8 Sól: 5,7</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik jęczmienny (450 ml/1), Bułka parówka (120 g/1) Masto extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Kiwi (80 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/9) Placki jarzynowe (350 g/1,3,9), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Makaron z truskawkami (350g/1,7) herbata z cukrem (250 ml)	Miód (25 g), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 1993,1 kcal B: 44,0 T: 29,2 Kw. Tł: 9,9 W: 418,4 W tym cukry: 44,2 Bł: 35,3 Sól: 2,3</b>						
Bezsolna	Serek naturalny (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Makaron z truskawkami (350g/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2006,7 kcal B: 81,3 T: 38,4 Kw. Tł: 17,3 W: 357,7 W tym cukry: 35,1 Bł: 28,4 Sól: 2,7</b>						
Papkowata, półpłynna	Serek naturalny (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Kiwi (80 g)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Dżem owocowy (25 g) Bułka parówka (120 g/1) mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 2438,0 kcal B: 113,6 T: 59,3 Kw. Tł: 27,7 W: 390,9 W tym cukry: 33,7 Bł: 32,3 Sól: 5,1</b>						

Bogatobiałkowa	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Kiwi (80 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ryżanka (450 ml/9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka konserwowa (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml/1,7))
<b>E:2526,8 kcal B: 127,8 T: 65,3 Kw. Tł: 30,7 W: 385,0 W tym cukry: 30,4 Bł: 32,1 Sól: 6,7</b>						
Położnice	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Kotlet z fileta drobiowego pieczony (100 g/ 1,3,7), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Krakersy (35g/ 1)	Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2771,4 kcal B: 127,9 T: 77,0 Kw. Tł: 32,5 W: 428,9 W tym cukry: 59,1 Bł: 41,8 Sól: 7,3</b>						
Beźmięśne	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (80 g)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe (350 g/1,3,9), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Soczewica z warzywami (100g/6,7,9) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2351,2 kcal B:94,2 T: 59,4 Kw. Tł: 22,2 W: 403,9 W tym cukry: 42,6 Bł: 48,7 Sól: 5,3</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Banan (150 g)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Kotlet z fileta drobiowego pieczony (100 g/ 1,3,7), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/7) kompot z owoców mr. (250 ml)	Krakersy (35g/ 1)	Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 2870,3 kcal B: 130,2 T: 79,6 Kw. Tł: 33,2 W: 439,9 W tym cukry: 46,6 Bł: 36,6 Sól: 7,9</b>						
Dzieci	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Kiwi (80 g)	Kalafiorowa (450 ml/ 1,7,9) Pulpet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/ 1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kapusty pekińskiej (150 g/9), sałatka z buraka i jabłka (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Galaretka z owocami (200 g/1)	Golonka prasowana (60 g/1,6,7) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Rzodkiewka (50g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2762,7 kcal B: 148,4 T: 68,7 Kw. Tł: 29,9 W: 425,3 W tym cukry: 69,8 Bł: 43,1 Sól: 7,2</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

22.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (150 g)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Bigos (350 g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2338,2 kcal/ B: 91,8/ T: 71,7/ Kw. Tł: 27,2/ W: 371,9/ W tym cukry: 36,1/ Bł: 44,8/ Sól: 6,9</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, Ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Jarzynowa (450 ml/ <b>9</b> ) Udko gotowane w jarzynach (170 g/ <b>9</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7,9</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Pomidor (100 g) Herbata (250 ml)	Serek naturalny (150 g/ <b>7</b> ), chleb razowy (90 g/ <b>1,6</b> ), rzodkiewka (25 g) (dodatek insuliny)
<b>E: 2549,8 kcal/ B: 122,5/ T: 85,5/ Kw. Tł: 32,2/ W: 366,4/ W tym cukry: 27,4/ Bł: 47,5/ Sól: 6,6</b>						
Bogatoresztkowa	Kiełbasa krakowska (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Jabłko (150g)	Bigos (350 g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2515,2 kcal/ B: 100,1/ T: 76/ Kw. Tł: 29,4/ W: 401,3/ W tym cukry: 42,6/ Bł: 47,8/ Sól: 7,2</b>						
Lekkostrawna	Kiełbasa krakowska (60 g/ <b>1,6</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (150 g)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2337,7 kcal/ B: 92,9/ T: 67,2/ Kw. Tł: 23,5/ W: 378,5/ W tym cukry: 35,8/ Bł: 42,5/ Sól: 6,1</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ) Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko pieczone (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ <b>9</b> ) Udko gotowane w jarzynach (170 g/ <b>9</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ <b>1</b> ) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Makaron na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 2826,2 kcal/ B: 133,8/ T: 81,2/ Kw. Tł: 31,7/ W: 423,7/ W tym cukry: 34,3/ Bł: 37,5/ Sól: 6,5</b>						

Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Kiełbasa szynkowa (60 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ 9) Udko gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2107,2 kcal/ B: 99,3/ T: 62/ Kw. Tł: 20,8/ W: 323,5/ W tym cukry: 22,6/ Bł: 38,8/ Sól: 5,6</b>						
Ubogoenerygetyczna	Kiełbasa szynkowa (60 g/1,6) Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ 9) Udko gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2093 kcal/ B: 95,9/ T: 62,4/ Kw. Tł: 20,9/ W: 324,7/ W tym cukry: 35,2/ Bł: 41,4/ Sól: 4,9</b>						
Niskobiałkowa	Ryż z warzywami gotowanymi (350g/9) Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (150 g)	Jarzynowa (450 ml/9) Pierogi z wiśniami (350 g/8 szt/1,3), kompot z owoców mr. (250 ml)		Bigos bez mięsa (350 g/1), Bułka parówka (120 g/1) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 1938,1 kcal/ B: 43,6/ T: 49,8/ Kw. Tł: 27,8/ W: 365,7/ W tym cukry: 50,9/ Bł: 40/ Sól: 3,3</b>						
Bezsolna	Ser biały (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ 9) Udko gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2197,8 kcal/ B: 108,4/ T: 62,8/ Kw. Tł: 22,1/ W: 335/ W tym cukry: 32,3/ Bł: 38,8/ Sól: 4,4</b>						
Papkowata, półpłynna	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9) Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ 9) Udko gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona miel. (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Makaron na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2985,5 kcal/ B: 129,2/ T: 88,8/ Kw. Tł: 31/ W: 450,4/ W tym cukry: 36,4/ Bł: 39,2/ Sól: 6,5</b>						



Bogatobiałkowa	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Jarzynowa (450 ml/ <b>9</b> ) Udko gotowane w jarzynach (170 g/ <b>9</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ <b>1</b> ) kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Makaron na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 2879 kcal/ B: 95,7/ T: 56,5/ Kw. Tł: 18,7/ W: 287,4/ W tym cukry: 27,5/ Bł: 29,1/ Sól: 3,6</b>						
Położnice	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata,Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Jarzynowa (450 ml/ <b>9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Cebularz (1 szt/ <b>1</b> )	Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb sitkowy(120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 3042,7 kcal/ B: 125/ T: 84,3/ Kw. Tł: 32,4/ W: 483,5/ W tym cukry: 39,6/ Bł: 45/ Sól: 8,5</b>						
Beźmięsne	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/ <b>6,9</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata,Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (150 g)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Bigos bez mięsa (350g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2263,3 kcal/ B:76,2/ T:57,9/ Kw. Tł: 18,7/ W: 398,6/ W tym cukry: 38,2/ Bł: 46,5/ Sól: 6,1</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko pieczone (150 g)	Jarzynowa (450 ml/ <b>9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), marchewka gotowana (150 g/ <b>1</b> ) kompot z owoców mr. (250 ml)	Drożdżówka (1 szt/ <b>1,7</b> )	Bigos (350 g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Makaron na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 3355,3 kcal/ B:130,4/ T:93,6/ Kw. Tł: 38,6/ W: 537,5/ W tym cukry: 55,9/ Bł: 45,1/ Sól: 7,7</b>						
Dzieci	Kiełbasa szynkowa (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata,Ogórek zielony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (150 g)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ <b>1,3</b> ), Sałata ze śmietaną (150 g/ <b>7</b> ), surówka z marchwi i ogórka (150 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Cebularz (1 szt/ <b>1</b> )	Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2940 kcal/ B: 118,7/ T: 82,8/ Kw. Tł: 31,2/ W: 468/ W tym cukry: 37,7/ Bł: 45,2/ Sól: 8,3</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodne, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

23.11.2023

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Kiełbaski rumuńskie pieczone (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2320,4 kcal/ B: 103,9/ T: 73/ Kw. Tł: 27,3/ W: 344,3/ W tym cukry: 36,7/ Bł: 36,5/ Sól: 5,2</b>						
Z ogr. łańtwo p. węglowodanów	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Herbata (250 ml)	Mandarynka (60 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Herbata (250 ml)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek zielony (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2182,6 kcal/ B: 102/ T: 58,2/ Kw. Tł: 20,3/ W: 354,5/ W tym cukry: 34,3/ Bł: 46,4/ Sól: 5</b>						
Bogatoresztkowa	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Kiełbaski rumuńskie pieczone (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2428,4 kcal/ B: 111,6/ T: 76,6/ Kw. Tł: 29,5/ W: 355,5/ W tym cukry: 38,5/ Bł: 36,5/ Sól: 5,4</b>						
Lekkostrawna	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2164,1 kcal/ B: 106,3/ T: 57,2/ Kw. Tł: 22,7/ W: 338,5/ W tym cukry: 37,6/ Bł: 37,2/ Sól: 5,1</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydział. soku żółtkowego	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 2509,4 kcal/ B: 125,7/ T: 62,2/ Kw. Tł: 29,2/ W: 386/ W tym cukry: 39,2/ Bł: 29,1/ Sól: 6,2</b>						

Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)/ <u>dieta niskotłuszczowa</u> : szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 1999,6 kcal/ B: 103,8/ T: 52/ Kw. Tł: 21,9/ W: 301,2/ W tym cukry: 34,5/ Bł: 26,6/ Sól: 5,7</b>						
Ubogoenergetyczna	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 1968,6 kcal/ B: 102,3/ T: 52,2/ Kw. Tł: 21,9/ W: 295,8/ W tym cukry: 35,8/ Bł: 28,3/ Sól: 4,9</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik jaglany (450 ml/9), bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Makaron z warzywami (350g/1,9), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Brokuł gotowany (300 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Fasolka szparagowa gotowana (100 g)
<b>E: 1882,8 kcal/ B: 59,6/ T: 34,7/ Kw. Tł: 10,8/ W: 379,5/ W tym cukry: 51,7/ Bł: 50,3/ Sól: 3,5</b>						
Bezsolna	Filet drob. gotowany w jarzynach (100 g/9), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2043,9 kcal/ B: 114,8/ T: 50,7/ Kw. Tł: 21,4/ W: 309,5/ W tym cukry: 34,4/ Bł: 31,2/ Sól: 4,4</b>						
Papkowata, półpłynna	Paszтет drob. (50 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Mandarynka (60 g)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany miel. jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 2570 kcal/ B: 120,2/ T: 70,2/ Kw. Tł: 30,6/ W: 393,3/ W tym cukry: 38,3/ Bł: 32,5/ Sól: 5,3</b>						
Bogatobiałkowa	Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Mandarynka (60 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/1,7)

<b>E: 2617,4 kcal/ B: 133,4/ T: 65,8/ Kw. Tł: 31,4/ W: 397,2/ W tym cukry: 41/ Bł: 29,1/ Sól: 6,4</b>						
<b>Położnice</b>	Polędwica drob. (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7))	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Kiełbaski rumuńskie pieczone (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Pierniczki (50g/1,7)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 3061,9 kcal/ B: 132,1/ T: 91/ Kw. Tł: 38/ W: 462,9/ W tym cukry: 71,9/ Bł: 39,2/ Sól: 6,1</b>						
<b>Beźmięśne</b>	Paszтет sojowy (50 g/6,9), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Mandarynka (60 g)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Kotlet sojowy gotowany w jarzynach (100 g/6,9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2314,7 kcal/ B: 94,8/ T: 75,1/ Kw. Tł: 21,6/ W: 351,4/ W tym cukry: 39,4/ Bł: 44,3/ Sól: 4,8</b>						
<b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>	Polędwica drob. (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Banan (150 g)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Kiełbaski rumuńskie pieczone (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)	Pierniczki (50g/1,7)	Serek naturalny (150 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/1,7)
<b>E: 3138,2 kcal/ B: 127,6/ T: 94,6/ Kw. Tł: 44,2/ W: 474,7/ W tym cukry: 72,4/ Bł: 35,2/ Sól: 5,7</b>						
<b>Dzieci</b>	Polędwica drob. (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7)	Mandarynka (60 g)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150g/1), surówka z kapusty i papryki (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Racuchy z wiśnią (1 szt/1,3,7)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2903,8 kcal/ B: 132,7/ T: 73,4/ Kw. Tł: 28,9/ W: 462,9/ W tym cukry: 49/ Bł: 40,8/ Sól: 5,6</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodne, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

24.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Dżem owocowy (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ 1,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Sałatka z brokułem (200 g/9,10) z jajkiem gotowanym (1 szt/3) Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2461,4 kcal B: 95,9 T: 63,6 Kw. Tł: 20,7 W: 416,3 W tym cukry: 73 Bł: 44 Sól: 4,4</b>						
z ogr. tłuszczu p. węglowodanów	Szynka konserwowa (60 g/ 1,6) Chleb razowy (100 g/ 1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik ryżowy (450 ml/9) Ryba pieczona (100 g/4), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Rzodkiewka (50 g) Herbata (250 ml)	Ser biały (100 g/7), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), sałata (10 g) (dodatek insuliny)
<b>E: 2296,6 kcal B: 113 T: 54,9 Kw. Tł: 18,9 W: 379,3 W tym cukry: 37,5 Bł: 45,9 Sól: 4,7</b>						
Bogatorresztkowa	Dżem owocowy (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ 1,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Sałatka z brokułem (200 g/9,10) z jajkiem gotowanym (1 szt/3) Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2569,4 kcal B:103,6 T: 67,2 Kw. Tł: 22,9 W: 427,5 W tym cukry: 74,8 Bł: 44 Sól: 4,7</b>						
Lekkostrawna	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ 1,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Sałatka z brokułem (200 g/9,10) z jajkiem gotowanym (1 szt/3) Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2461,4 kcal B: 95,9 T:63,6 Kw. Tł: 20,7 W: 416,3 W tym cukry:73 Bł: 44 Sól: 4,4</b>						
z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)
<b>E: 2606,4 kcal B: 112 T: 58 Kw. Tł: 23,5 W: 440 W tym cukry: 65,3 Bł: 35 Sól: 4,9</b>						

Ubogoenergetyczna	Dżem owocowy (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2301,3 kcal B: 103,4 T: 51,2 Kw. Tł: 19,4 W: 389,7 W tym cukry: 45,8 Bł: 37,1 Sól: 3,6</b>						
Ubogoresztkowa	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2414,3 kcal B: 104,9 T: 50,9 Kw. Tł: 19,4 W: 415,1 W tym cukry: 64,5 Bł: 35,4 Sól: 4,5</b>						
Z ogr. tłuszczu	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (120 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2414,3 kcal B: 104,9 T: 50,9 Kw. Tł: 19,4 W: 415,1 W tym cukry: 64,5 Bł: 35,4 Sól: 4,5</b>						
Niskobiałkowa	Dżem owocowy (25 g) 2 szt., Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pyzy b/mięsa gotowane (350 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Sałatką z brokułem (200 g/9,10), bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), herbata z cukrem (250 ml)	Miód (25 g), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2528,3 kcal B: 48,7 T: 66,8 Kw. Tł: 17,2 W: 473 W tym cukry: 69,2 Bł: 44,7 Sól:4,2</b>						
Bezsolna	Dżem owocowy (25 g) , Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2414,3 kcal B: 104,9 T: 50,9 Kw. Tł: 19,4 W: 415,1 W tym cukry: 64,5 Bł: 35,4 Sól: 4,5</b>						
Papkowata, półpłynna	Dżem owocowy (25 g), Bułka parówka (120 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)
<b>E:2606,4 kcal B: 112 T: 58 Kw. Tł: 23,5 W: 440 W tym cukry: 65,3 Bł: 35 Sól: 4,9</b>						

Bogatobiałkowa	Szynka konserwowa (60 g/ <b>1,6</b> ) Bułka pszenna (100 g/ <b>1</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Płatki jęczmienne na ml (450 ml/ <b>1,7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik ryżowy (450 ml/ <b>9</b> ) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/ <b>1,3,4,9</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ <b>9</b> ) Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )
<b>E: 2711,2 kcal B: 127,7 T: 61,8 Kw. Tf: 25,7 W: 440,8 W tym cukry: 52,3 Bf: 34,4 Sól: 6,9</b>						
Położnice	Dżem owocowy (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/ <b>1,7</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/ <b>1,7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ <b>1,9</b> ) Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Paluszki (35 g/ <b>1,11</b> )	Sałátka z brokułem (200 g/ <b>9,10</b> ) z jajkiem gotowanym (1 szt/ <b>3</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2710,4 kcal B: 108,2 T: 69,6 Kw. Tf: 23,3 W: 452,7 W tym cukry: 76,7 Bf: 45,6 Sól: 5,1</b>						
Beźmięsne	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/ <b>1,7</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/ <b>1,7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Krupnik ryżowy (450 ml/ <b>9</b> ) Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Sałátka z brokułem (200 g/ <b>9,10</b> ) z jajkiem gotowanym (1 szt/ <b>3</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2518,3 kcal B: 96,5 T: 60,9 Kw. Tf: 19,9 W: 435,3 W tym cukry: 72,7 Bf: 43,4 Sól: 4</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/ <b>1,7</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/ <b>1,7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ <b>1,9</b> ) Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)	Paluszki (35 g/ <b>1,11</b> )	Sałátka z brokułem (200 g/ <b>9,10</b> ) z jajkiem gotowanym (1 szt/ <b>3</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )
<b>E:2781 kcal B: 109,1 T: 74,1 Kw. Tf: 24,9 W: 459 W tym cukry: 71,4 Bf: 45 Sól: 5,2</b>						
Dzieci	Dżem owocowy (25 g), Bułeczka maślana (100 g/ <b>1,7</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na ml (450 ml/ <b>1,7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (150 g)	Kapuśniak mazurski (450 ml/ <b>1,9</b> ) Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), Kalafior gotowany (150 g), surówka z porów (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Makaron z truskawkami (150 g/ <b>1,7</b> )	Sałátka z brokułem (200 g/ <b>9,10</b> ) z jajkiem gotowanym (1 szt/ <b>3</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser biały (50 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2704,9 kcal B: 101,4 T: 67,5 Kw. Tf: 22 W: 4644 W tym cukry: 79 Bf: 46,3 Sól: 4,5</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

25.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Baleron wędzony (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2426 kcal B:119,8 T: 72,1 Kw. Tł: 24,2 W:364,9 W tym cukry:31,5 Bł: 45 Sól:6,3</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Herbata (250 ml)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek kiszony (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E:2375,7 kcal B:121,4 T: 67,3 Kw. Tł: 19,2 W: 366,4 W tym cukry: 26,2 Bł 50,3: Sól: 8,3</b>						
Bogatoresztkowa	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Baleron wędzony (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E:2534 kcal B:127,3 T: 75,7 Kw. Tł: 26,4 W: 376,1 W tym cukry: 33,3 Bł: 45 Sól: 6,6</b>						
Lekkostrawna	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2379,8 kcal B:120,8 T: 66,5 Kw. Tł: 21,3 W: 364,9 W tym cukry: 31,5 Bł: 45 Sól: 6,2</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kasza manna na ml (450 ml/1,7)
<b>E: 2761,7 kcal B: 146,7 T: 72,8 Kw. Tł: 29,5 W: 409,9 W tym cukry: 26,7 Bł: 34,1 Sól: 6,2</b>						



Ubogoenergetyczna	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2175 kcal B: 114,1 T: 56,1 Kw. Tł: 19,4 W:355 W tym cukry: 27,5 Bł: 35,9 Sól: 5,1</b>						
Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2210,9 kcal B: 117,2 T: 55,9 Kw. Tł: 19,3 W: 339,2 W tym cukry: 25,1 Bł: 33,8 Sól: 6</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9), Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka (450 ml/9) Ryż z warzywami gotowanymi (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Makaron z truskawkami (350 g/1,7), Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E:2076,5 kcal B: 48,8 T: 30,1 Kw. Tł: 11 W: 441 W tym cukry: 70,6 Bł:43,3 Sól: 2,2</b>						
Bezsolna	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Makaron z truskawkami (350 g/1,7), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E: 2265,8 kcal B: 103,7 T: 49,3 Kw. Tł: 18,2 W: 379,1 W tym cukry: 53,8 Bł: 31,5 Sól: 2,8</b>						
Papkowata, półpłynna	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane miel. (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasztet drobiowy (50 g/1,6) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kasza manna na ml (450 ml/1,7)
<b>E: 2809,1 kcal B: 140,5 T: 80,5 Kw. Tł: 30,6 W: 411,4 W tym cukry: 26,4 Bł: 34,2 Sól: 5,6</b>						
Bogatobiałkowa	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Szynka wędzona (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kasza manna na ml (450 ml/1,7)
<b>E: 2833,7 kcal B: 151,2 T: 76,6 Kw. Tł: 31,6 W: 416,9 W tym cukry: 30,9 Bł: 36,3 Sól: 5,5</b>						

Potóżnice	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), Marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok Kubuś (330 ml)	Baleron wędzony (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2996,3 kcal B: 147 T: 85,9 Kw. Tł: 31,9 W: 453,5 W tym cukry: 61,2 Bł: 49,8 Sól: 7,2</b>						
Bezmięśne	Twarożek (100 g/7), Chleb razowy (120 g/1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Ryż z warzywami gotowanymi (350 g/9) Marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z soczewicy (100 g/9) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E: 2366,7 kcal B:103,1 T: 52,4 Kw. Tł: 16,6 W: 422,2 W tym cukry: 34,2 Bł: 57,4 Sól: 4,7</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Serek naturalny (150 g/1) Chleb razowy (120 g/1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok Kubuś (330 ml)	Baleron wędzony (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kasza manna na ml (450 ml/1,7)
<b>E: 3077,8 kcal B: 144,9 T: 94,7 Kw. Tł: 40,3 W: 449 W tym cukry: 57,9 Bł: 41,6 Sól: 6,5</b>						
Dzieci	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)	Jabłko (150 g)	Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/1,7,9) Udko drob. gotowane (100 g/9) w potrawce (100 ml/1,7) ziemniaki gotowane (200 g), Marchewka z groszkiem gotowana (150 g/1), surówka z kapusty białej (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok Kubuś (330 ml)	Szynka wędzona (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2842,1 kcal B: 140,5 T: 76,7 Kw. Tł: 26,9 W: 442,3 W tym cukry: 59,4 Bł: 49,8 Sól: 6,9</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

26.11.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Kotlet schabowy (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E: 2356,4 kcal B: 104,2 T: 71,8 Kw. Tł: 20,1 W: 367,7 W tym cukry: 45,3 Bł: 48,5 Sól: 5,7</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata Papryka (100 g), Herbata (250 ml)	Jabłko (150 g), Jogurt naturalny (180 g/7)	Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (100 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml)	Ser topiony (100g/1,7), chleb razowy (90g/1,6,7), pomidor (50 g) (dodatek insuliny)
<b>E:2380,4 kcal B: 104,1 T: 80,1: Kw. Tł: 34,3 W:355,6 W tym cukry: 32 Bł:47,8 Sól:7,1</b>						
Bogatoresztkowa	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g), Jogurt naturalny (180 g/7)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Kotlet schabowy (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:2533,4 kcal B:112,5 T:76 Kw. Tł:22,3 W:397,1 W tym cukry:51,8 Bł:51,5 Sól:6</b>						
Lekkostrawna	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Schab gotowany w jarzynach (100 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:2295,8 kcal B: 104,6 T:69,1 Kw. Tł:20 W:358,9 W tym cukry:46,2 Bł:49,1 Sól:5,6</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żółciowego	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E: 2632,5 kcal B:120,1 T:74,6 Kw. Tł:30,7 W:399,7 W tym cukry: 42,4 Bł:32,9 Sól:6,1</b>						

Ubogoenergetyczna	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:1907,6 kcal B: 85,2 T: 55,3 Kw. Tł: 19,7 W:301 W tym cukry: 33,6 Bł:36,9 Sól:4,4</b>						
Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E: 1996,8 kcal B:88 T:54,8 Kw. Tł:19,6 W: 318,3 W tym cukry:40,9 Bł:33,6 Sól:5,2</b>						
Niskobiałkowa	Miód (50 g), bułka parówka (120 g/1), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7), Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Placki ziemniaczane tarte (350 g/1,3), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Sos grecki (120 ml/1,9), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:1733,4 kcal B:38,6 T: 35,2 Kw. Tł:9,4 W:346,4 W tym cukry: 50,3 Bł: 34,2 Sól:3,3</b>						
Bezsolna	Filet drob. gotowany w jarzynach (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:2014,1 kcal B: 97,6 T:51,8 Kw. Tł:18,1 W: 320,6 W tym cukry:41,4 Bł:34,9 Sól:4</b>						
Papkowata, półpłynna	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9), Bułka parówka (120 g/1), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7) Kakao na mleku (250 ml/1,7), Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany miel. w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona miel. (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E:2794,7 kcal B: 114,9 T:81,9 Kw. Tł:29,7 W: 428,2 W tym cukry: 44,5 Bł: 34,6 Sól:6</b>						
Bogatobiałkowa	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Maso extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g), Jogurt naturalny (180 g/7)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/7)

<b>E:2685,3 kcal B: 124,4 T:78,6 Kw. Tł:32,9 W:402,2 W tym cukry: 46,9 Bł:35,6 Sól:5,6</b>						
<b>Potożnice</b>	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g) Jogurt naturalny (180 g/7)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Kotlet schabowy (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Serek waniliowy (150 g/7)	Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:3023,9 kcal B:142,8 T:97,1 Kw. Tł:34,7 W:441,2 W tym cukry:64,8 Bł:50,6 Sól:6,6</b>						
<b>Beźmięsne</b>	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Placki ziemniaczane tarte (350 g/1,3), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E:2173,3 kcal B:75,6 T:62,9 Kw. Tł:13,2 W: 367,6 W tym cukry: 46,9 Bł: 47,3 Sól:4,3</b>						
<b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (150 g)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Kotlet schabowy (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Serek waniliowy (150 g/7)	Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E:3233,2 kcal B:148,6 T:104,3 Kw. Tł:38,6 W:468,1 W tym cukry: 65 Bł: 47,4 Sól:6,9</b>						
<b>Dzieci</b>	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata Papryka (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (150 g)	Żurek z kiełbasą (450 ml/ 1,7,9) + chleb (50 g/1) Schab gotowany w jarzynach (100 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), Sałatka z buraka i jabłka (150 g/9), fasolka szparagowa gotowana (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Serek waniliowy (150 g/7)	Ryba pieczona (80 g/1,4) w sosie greckim (120 ml/1,9) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Brokuły gotowane (120 g)
<b>E: 2855,3 kcal B:135,5 T: 90,8 Kw. Tł: 32,5 W:421,2 W tym cukry: 63,9 Bł: 51,2 Sól:6,3</b>						
<b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

Sporządził: W. S./K.W./K.M.