

11.12.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Jajko gotowane (2 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 jaglana na mleku (450 ml/7)	Jabłko (1 szt)	Grochowa (450 ml/1,9) Makaron pszenny z serem (350 g/1,7) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ćwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2825,7 kcal B: 118,6 T: 83,4 Kw. Tł: 30,3 W: 441,2 W tym cukry: 55,1 Bł: 45,3 Sól: 5,3</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 (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Makaron razowy z serem (350 g/1,7) brokuły gotowane (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), Ćwikła (120 g/12) Herbata (250 ml)	Szynka z indyka (60 g/6), chleb razowy 90 g/1,6, mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek zielony (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2583 kcal B: 114,6 T: 75,3 Kw. Tł: 24,7 W: 402,6 W tym cukry: 32,5 Bł: 44,6 Sól: 6,4</b>						
Bogatoresztkowa	Jajko gotowane (2 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 jaglana na mleku (450 ml/7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Grochowa (450 ml/1,9) Makaron pszenny z serem (350 g/1,7) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ćwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2933,7 kcal B: 126,3 T: 87 Kw. Tł: 32,5 W: 452,4 W tym cukry: 56,9 Bł: 45,3 Sól: 5,5</b>						
Lekkostrawna	Jajko gotowane (2 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 jaglana na mleku (450 ml/7)	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Makaron pszenny z serem (350 g/1,7) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ćwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/7)
<b>E: 2770,2 kcal B: 110,4 T: 80,6 Kw. Tł: 29,5 W: 437,8 W tym cukry: 54,5 Bł: 40,9 Sól: 5,2</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Jajko gotowane (2 szt/3), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Makaron spaghetti z serem (350 g/1,7) szpinak gotowany (170 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: 2875,9 kcal B: 118,4 T: 79,9 Kw. Tł: 30,4 W: 451,5 W tym cukry: 37,3 Bł: 34,6 Sól: 4,8</b>						

Ubogoenergetyczna	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 2533,2 kcal B: 105,6 T: 74,5 Kw. Tł: 27,2 W: 392,8 W tym cukry: 20,6 Bł: 36 Sól: 3,4</b>						
Ubogoresztkowa	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 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)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 2651,2 kcal B: 108,8 T: 74,3 Kw. Tł: 27,1 W: 417 W tym cukry: 38,2 Bł: 33,8 Sól: 4,5</b>						
Z ogr. tłuszczu	Szynka z indyka (60 g/ <b>6</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 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)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 2539,4 kcal B: 105,8 T: 63,3 Kw. Tł: 23,7 W: 416,6 W tym cukry: 38,5 Bł: 33,8 Sól: 5,4</b>						
Niskobiałkowa	Dżem owocowy (50 g) Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron z warzywami gotowanymi (350 g/ <b>1,9</b> ) szpinak gotowany (170 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Brokuł gotowany (300 g), bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel sł. chwila (1 szt)
<b>E: 1895 kcal B: 49,9 T: 32,1 Kw. Tł: 10,3 W: 393,4 W tym cukry: 72,2 Bł: 45,9 Sól: 3,3</b>						
Bezsolna	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 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)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 2651,2 kcal B: 108,8 T: 74,3 Kw. Tł: 27,1 W: 417 W tym cukry: 38,2 Bł: 33,8 Sól: 4,5</b>						
Papkowata, półpiynna	Pasta z jajek (100 g/ <b>3</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona miel. (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)	Ryż na mleku (450 ml/ <b>7</b> )

<b>E: 2949,4 kcal B: 118,4 T: 88,1 Kw. Tł: 35,9 W: 451,6 W tym cukry: 37,3 Bł: 34,6 Sól: 4,8</b>						
<b>Bogatobiałkowa</b>	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron spaghetti z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) szpinak gotowany (170 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/ <b>7</b> )
<b>E: 2865,9 kcal B: 122,9 T: 83,7 Kw. Tł: 32,6 W: 438,5 W tym cukry: 21,5 Bł: 36,8 Sól: 3,9</b>						
<b>Polożnice</b>	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron pszenny z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Herbatniki (50 g/ <b>1,7</b> )	Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ <b>1,3</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Ćwikła (120 g/ <b>12</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 3096,7 kcal B: 122,2 T: 89,7 Kw. Tł: 32,3 W: 487,4 W tym cukry: 72,8 Bł: 41,5 Sól: 5,9</b>						
<b>Beźmięśne</b>	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron pszenny z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)		Soczewica z warzywami (100 g/ <b>9</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Ćwikła (120 g/ <b>12</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 2744,1 kcal B: 114,1 T: 66,9 Kw. Tł: 24,4 W: 463,5 W tym cukry: 55,9 Bł: 46,9 Sól: 4,9</b>						
<b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron pszenny z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Herbatniki (50 g/ <b>1,7</b> )	Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ <b>1,3</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ćwikła (120 g/ <b>12</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Ryż na mleku (450 ml/ <b>7</b> )
<b>E: 3195,4 kcal B: 122,4 T: 91,5 Kw. Tł: 33,4 W: 507,3 W tym cukry: 70 Bł: 41 Sól: 4,2</b>						
<b>Dzieci</b>	Jajko gotowane (2 szt/ <b>3</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ) Makaron pszenny z serem (350 g/ <b>1,7</b> ) brokuły gotowane (150 g), kompot z owoców mr. (250 ml)	Kanapka z sałatką (1 szt/ <b>1,6,7</b> )	Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ <b>1,3</b> ) Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Ćwikła (120 g/ <b>12</b> ) Herbata z cukrem (250 ml)	Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )
<b>E: 3138,2 kcal B: 128,4 T: 99,1 Kw. Tł: 36,7 W: 473,6 W tym cukry: 55,2 Bł: 44,2 Sól: 7,2</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.lubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.

12.12.2023						
	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 (1 szt)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,7,9,10) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)

<b>E: 2537 kcal B: 107,9 T: 93,3 Kw. Tł: 30,5 W: 352,3 W tym cukry: 40,8 Bł: 38,2 Sól: 9,2</b>						
Z ogr. tłuszczu p. węglowodanów	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml)	Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, Ogórek kiszony (100 g) Herbata (250 ml)	Szynka wędzona (60 g/1,6), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), rzodkiewka (25 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2412,9 kcal B: 111,3 T: 79,5 Kw. Tł: 26,6 W: 353,3 W tym cukry: 32 Bł: 44,1 Sól: 8</b>						
Bogatorzstkowa	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,7,9,10) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2696,8 kcal B: 117,6 T: 97,1 Kw. Tł: 32,7 W: 376,6 W tym cukry: 50,1 Bł: 41 Sól: 9,6</b>						
Lekkostrawna	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2430,9 kcal B: 110,1 T: 78,7 Kw. Tł: 30,1 W: 357,8 W tym cukry: 43,2 Bł: 41 Sól: 7,1</b>						
Z ogr. s. pobudz. wydzieln. soku żołądkowego	Serek naturalny (150 g/7), Bułka pszenna (100 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Bułka parówka (120 g/1) mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)
<b>E: 2757,7 kcal B: 125,6 T: 87,2 Kw. Tł: 35,1 W: 395,7 W tym cukry: 27,9 Bł: 31,6 Sól: 4,9</b>						

Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Serek naturalny (150 g/7), Bułka pszenna (100 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) 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: 2255,2 kcal B: 94,1 T: 71,6 Kw. Tł: 26,5 W: 293,6 W tym cukry: 19,5 Bł: 26,7 Sól: 4,1</b>						
Ubogoenergetyczna	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) 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: 2212,2 kcal B: 102,1 T: 75,3 Kw. Tł: 29,3 W: 309,1 W tym cukry: 25,6 Bł: 30,7 Sól: 4,3</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik jaglany (450 ml/9), Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/9) Kasza jęczmienna z warzywami (350 g/ 1,9), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryż z jabłkiem (350 g/7) herbata z cukrem (250 ml)	Miód (25 g) + chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2056,3 kcal B: 48 T: 28,6 Kw. Tł: 10,3 W: 436,4 W tym cukry: 58,4 Bł: 39,9 Sól: 2,3</b>						
Bezsolna	Serek naturalny (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) 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: 2245,2 kcal B: 96,1 T: 68,4 Kw. Tł: 25,1 W: 338,1 W tym cukry: 22,9 Bł: 30,2 Sól: 4,1</b>						
Papkowata, półtłyczna	Serek naturalny (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony miel. (60 g) Bułka parówka (120 g/1) mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)
<b>E: 2760,7 kcal B: 126,3 T: 85,3 Kw. Tł: 34,5 W: 403,5 W tym cukry: 27,3 Bł: 34,9 Sól: 5,1</b>						

<b>Bogatobiałkowa</b>	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)
<b>E: 2822,7 kcal B: 132,3 T: 88,8 Kw. Tł: 36,6 W: 405,6 W tym cukry: 32,3 Bł: 35,4 Sól: 5,1</b>						
<b>Polożnice</b>	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Krakersy (35 g/1)	Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 3064,5 kcal B: 136,8 T: 97,1 Kw. Tł: 38,8 W: 448,4 W tym cukry: 63,2 Bł: 42,2 Sól: 9,2</b>						
<b>Beźmięsne</b>	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z kostką sojową (330 g/1,6,9), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)		Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,7,9,10) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2585,2 kcal B: 112 T: 89,8 Kw. Tł: 27,8 W: 379 W tym cukry: 51,1 Bł: 49,5 Sól: 9</b>						
<b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Banan (1 szt)	Ryżanka (450 ml/ 9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)	Krakersy (35 g/1)	Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)
<b>E: 2998,6 kcal B: 130 T: 92,2 Kw. Tł: 36,4 W: 445,5 W tym cukry: 48,7 Bł: 37,9 Sól: 6,7</b>						
<b>Dzieci</b>	Serek naturalny (150 g/7), grahamka (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Kiwi (1 szt)	Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9) Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), surówka z kapusty pekińskiej (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml)	Koktajl owocowy (200 ml/7)	Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Ser żółty (30 g/7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2911,4 kcal B: 135,1 T: 92 Kw. Tł: 37,5 W: 426,6 W tym cukry: 56,5 Bł: 44,8 Sól: 8,2</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.

13.12.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	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, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./ <b>1,3,7</b> ), Surówka z kiszonej kapusty (100 g/ <b>9</b> ), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Forszmak (300 g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2416,2 kcal B: 88,4 T: 78,4 Kw. Tł: 28,1 W: 376,3 W tym cukry: 39,5 Bł: 41,2 Sól: 5,9</b>						



Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Szynka wędzona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Udko gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z kiszzonej kapusty (100 g/9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml)	Jajko gotowane (1 szt/3), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), sałata (dodatek insulinowy)
<b>E: 2456,3 kcal B: 111,6 T: 89,2 Kw. Tł: 27,4 W: 344,7 W tym cukry: 31,4 Bł: 45,8 Sól: 5,3</b>						
Bogatoresztkowa	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./1,3,7), Surówka z kiszzonej kapusty (100 g/9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Jabłko (150g)	Forszmak (300 g/1) Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2524,2 kcal B: 96,1 T: 82 Kw. Tł: 30,2 W: 387,5 W tym cukry: 41,3 Bł: 41,2 Sól: 6,1</b>						
Lekkostrawna	Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ 1,7,9) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./1,3,7), Surówka z kiszzonej kapusty (100 g/9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2393,2 kcal B: 89 T: 76,7 Kw. Tł: 25,8 W: 375,2 W tym cukry: 40,5 Bł: 42,8 Sól: 4,7</b>						
Z ogr. subst. pobudz. wydział. soku żołądkowego	Szynka wędzona (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Krupnik jaglany (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)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) 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: 2889,4 kcal B: 131 T: 85,4 Kw. Tł: 32,9 W: 436,1 W tym cukry: 38 Bł: 40,7 Sól: 6,3</b>						
Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Szynka wędzona (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 (1 szt)	Krupnik jaglany (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)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2210,2 kcal B: 100,7 T: 68,2 Kw. Tł: 23,6 W: 314,7 W tym cukry: 28,4 Bł: 36,6 Sól: 5,5</b>						

Ubogoenergetyczna	Szynka wędzona (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 (1 szt)	Krupnik jaglany (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)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2155 kcal B: 97,9 T: 69,2 Kw. Tł: 23,8 W: 324,2 W tym cukry: 35,7 Bł: 42,3 Sól: 4,8</b>						
Niskobiałkowa	Miód (50 g), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (1 szt)	Krupnik jaglany (450 ml/9) Pierogi z truskawkami (350 g/8 szt/1,3), kompot z owoców mr. (250 ml)		Kasza z warzywami (350 g/1,9) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2253,2 kcal B: 48 T: 59,5 Kw. Tł: 33,6 W: 415,6 W tym cukry: 51,2 Bł: 37,3 Sól: 2,1</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 (1 szt)	Krupnik jaglany (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)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2276,6 kcal B: 110,4 T: 70,7 Kw. Tł: 25,5 W: 336,3 W tym cukry: 32,8 Bł: 39,6 Sól: 4,3</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 kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Krupnik jaglany (450 ml/9) Udko gotowane miel. w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) 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: 3065,5 kcal B: 126,4 T: 94,1 Kw. Tł: 32,7 W: 464,6 W tym cukry: 40,1 Bł: 42,4 Sól: 6,2</b>						
Bogatobiałkowa	Szynka wędzona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik jaglany (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)		Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/9) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Makaron na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2942,2 kcal B: 135,2 T: 89,4 Kw. Tł: 35,1 W: 438,6 W tym cukry: 42,4 Bł: 43,4 Sól: 5,8</b>						

Pożożnice	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, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./ <b>1,3,7</b> ), Surówka z kiszanej kapusty (100 g/ <b>9</b> ), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Biszkopty (50 g/ <b>1,7</b> )	Forszmak (300 g/ <b>1</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 3033,7 kcal B: 114,6 T: 91 Kw. Tł: 34,7 W: 478,9 W tym cukry: 63,1 Bł: 45 Sól: 6,7</b>						
Beżmięśne	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, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./ <b>1,3,7</b> ), Surówka z kiszanej kapusty (100 g/ <b>9</b> ), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Soja z warzywami (100 g/ <b>6,9</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2579,3 kcal B: 89 T: 69,7 Kw. Tł: 18,9 W: 441,6 W tym cukry: 42,9 Bł: 50 Sól: 4,6</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	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> ) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./ <b>1,3,7</b> ), Marchewka gotowana (150 g/ <b>1</b> ) kompot z owoców mr. (250 ml)	Biszkopty (50 g/ <b>1,7</b> )	Forszmak (300 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: 3202,3 kcal B: 120,7 T: 91,9 Kw. Tł: 38,2 W: 510,1 W tym cukry: 56 Bł: 42,6 Sól: 6,5</b>						
Dzieci	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, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ <b>7</b> )	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa ze śmietaną (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Pierogi ze szpinakiem (350 g/8 szt./ <b>1,3,7</b> ), Surówka z kiszanej kapusty (100 g/ <b>9</b> ), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Cebularz (1 szt/ <b>1</b> )	Pasta mięsno- warzywna gotowana z wieprzowiny szynki (100 g/ <b>9</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kalafior gotowany (120 g)
<b>E: 2996,7 kcal B: 109,9 T: 89,8 Kw. Tł: 31,8 W: 477,7 W tym cukry: 45,5 Bł: 47,9 Sól: 6,8</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>						

14.12.2023

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Pasztet drobiowy (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Owocowa z makaronem (450 ml/ 1,7) Stek wieprzowy pieczony z cebulką (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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: 2674,4 kcal B: 109 T: 84,7 Kw. Tł: 32,3 W: 404,3 W tym cukry: 50,1 Bł: 38,9 Sól: 4,1</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Szynka z indyka (60 g/6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata (250 ml)	Gruszka (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu(100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/1,6), Sałata Herbata (250 ml)	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), pomidor (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2191 kcal B: 97,7 T: 56,3 Kw. Tł: 17,9 W: 364,8 W tym cukry: 24,9 Bł: 48,1 Sól: 6</b>						
Bogatoreztkowa	Pasztet drobiowy (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Owocowa z makaronem (450 ml/ 1,7) Stek wieprzowy pieczony z cebulką (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu(100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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: 2782,4 kcal B: 116,7 T: 88,3 Kw. Tł: 34,4 W: 415,5 W tym cukry: 51,9 Bł: 38,9 Sól: 4,4</b>						
Lekkostrawna	Pasztet drobiowy (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Owocowa z makaronem (450 ml/ 1,7) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu(100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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: 2506,5 kcal B: 110,7 T: 68,8 Kw. Tł: 27,6 W: 395,2 W tym cukry: 49,9 Bł: 38,2 Sól: 4</b>						

Z ogr. subst. pobudz. wydzieln. soku żołądkowego	Szynka z indyka (60 g/6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E: 2436,6 kcal B: 124 T: 60,6 Kw. Tł: 28,4 W: 373,1 W tym cukry: 30,2 Bł: 27,8 Sól: 5,5</b>						
Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Szynka z indyka (60 g/6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), 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> serek waniliowy (1 szt/7)
<b>Ubogoresztkowa: E: 2261,3 kcal B: 115,8 T: 57,6 Kw. Tł: 24,9 W: 344,9 W tym cukry: 29,6 Bł: 28,6 Sól: 5,5</b> <b>Z ograniczeniem tłuszczu E: 2324,4 kcal B: 118,7 T: 61,9 Kw. Tł: 29,8 W: 346,9 W tym cukry: 45,7 Bł: 27,1 Sól: 5,1</b>						
Ubogoenergetyczna	Szynka z indyka (60 g/6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), 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: 2230,3 kcal B: 114,3 T: 57,9 Kw. Tł: 24,9 W: 339,5 W tym cukry: 30,9 Bł: 30,3 Sól: 4,7</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik ryżowy (450 ml/9) Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Herbata z cukrem (250 ml)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Makaron z warzywami gotowanymi (350 g/1,9), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Fasolka szparagowa gotowana (300 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel Słodka Chwila (1 szt./1)
<b>E: 1893,7 kcal B: 40,7 T: 32,4 Kw. Tł: 10,7 W: 400,2 W tym cukry: 58,9 Bł: 44,3 Sól: 3,6</b>						

Bezsolna	Filet drob. gotowany w jarzynach (100 g/9), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), 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: 2307 kcal B: 124,4 T: 56,3 Kw. Tł: 24,4 W: 355 W tym cukry: 29,6 Bł: 33,2 Sól: 4,5</b>						
Papkowata, półpłynna	Paszтет drob. (50 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany miel. w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E: 2498,6 kcal B: 116,1 T: 68,6 Kw. Tł: 29,8 W: 382,4 W tym cukry: 29,3 Bł: 31,2 Sól: 5,1</b>						
Bogatobiałkowa	Szynka z indyka (60 g/6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Gruszka (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Grycikowa (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Twarożek (100 g/7) Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Ryż na mleku (450 ml/7)
<b>E: 2544,6 kcal B: 131,7 T: 64,2 Kw. Tł: 30,6 W: 384,3 W tym cukry: 32 Bł: 27,8 Sól: 5,8</b>						
Polożnice	Paszтет drobiowy (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Owocowa z makaronem (450 ml/ 1,7) Stek wieprzowy pieczony (100 g/1), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu(100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Pierniczki (50 g/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: 3027,4 kcal B: 119,3 T: 93,3 Kw. Tł: 37,5 W: 462,3 W tym cukry: 85,8 Bł: 38,9 Sól: 4,6</b>						
Beźmięsne	Paszтет sojowy (50 g/1,6), Bułka pszenna (100 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata (250 ml)	Gruszka (1 szt)	Owocowa z makaronem (450 ml/ 1,7) Kotlet sojowy gotowany w jarzynach (100 g/6,9), ziemniaki gotowane (200 g), ,surówka z marchwi i chrzanu(100 g/9), fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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: 2608,1 kcal B: 105,9 T: 76,9 Kw. Tł: 24,6 W: 411,2 W tym cukry: 52,9 Bł: 46,5 Sól: 4,9</b>						

D. ubogobakteryjne podstawowe	Pasztet drobiowy (50 g/ <b>1,6</b> ), Bułka pszenna (100 g/ <b>1</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Banan (1 szt)	Owocowa z makaronem (450 ml/ <b>1,7</b> ) Stek wieprzowy pieczony (100 g/ <b>1</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (100 g/ <b>1,9</b> ), fasolka szparagowa gotowana (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Pierniczki (50 g/ <b>1,7</b> )	Serek naturalny (150 g/ <b>7</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Ryż na mleku (450 ml/ <b>7</b> )
<b>E: 3093,4 kcal B: 131,9 T: 93,6 Kw. Tł: 40,3 W: 466,5 W tym cukry: 59,1 Bł: 39,4 Sól: 6,4</b>						
Dzieci	Pasztet drobiowy (50 g/ <b>1,6</b> ), Bułka pszenna (100 g/ <b>1</b> ), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Gruszka (1 szt)	Owocowa z makaronem (450 ml/ <b>1,7</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/ <b>9</b> ), fasolka szparagowa gotowana (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Galaretkę z owocami (200 g/ <b>1</b> )	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/ <b>7</b> ) Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Sałata Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jajko gotowane (1 szt/ <b>3</b> ), chleb pszenny (30 g/ <b>1</b> )
<b>E: 2760,5 kcal B: 141,5 T: 69,2 Kw. Tł: 27,7 W: 427,2 W tym cukry: 77,9 Bł: 39,4 Sól: 4</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>						

15.12.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2648,7 kcal B: 110,9 T: 82 Kw. Tł: 31 W: 400,6 W tym cukry: 67,1 Bł: 37,3 Sól: 6,5</b>						
z ogr. łatwo p. węglowodanów	Pasztecik sojowy (1 szt/ 6) Chleb razowy (120 g/ 1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba pieczona (100 g/ 4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Herbata (250 ml)	Ser biały (100 g/7) chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), papryka (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2596,5 kcal B: 114,4 T: 91,2 Kw. Tł: 21,8 W: 371,1 W tym cukry: 42,2 Bł: 48,6 Sól: 6,6</b>						
Bogatoresztkowa	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2756,7 kcal B: 118,6 T: 85,6 Kw. Tł: 33,2 W: 411,8 W tym cukry: 68,9 Bł: 37,3 Sól: 6,7</b>						
Lekkostrawna	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2648,7 kcal B: 110,9 T: 82 Kw. Tł: 31 W: 400,6 W tym cukry: 67,1 Bł: 37,3 Sól: 6,5</b>						
z ogr. subst. pobudz. wydzieln. soku żołądkowego	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Bułka parówka (120 g/1) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)



<b>E: 2768 kcal B: 113,8 T: 75,3 Kw. Tł: 27,5 W: 437,5 W tym cukry: 57,8 Bł: 32,2 Sól: 4,9</b>						
<b>Ubogoenergetyczna</b>	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2626,7 kcal B: 102,2 T: 79,6 Kw. Tł: 30,1 W: 406,2 W tym cukry: 58,5 Bł: 34,4 Sól: 4,9</b>						
<b>Ubogoreszkowa</b>	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Bułka parówka (120 g/1) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2657,7 kcal B: 103,7 T: 79,3 Kw. Tł: 30,1 W: 411,6 W tym cukry: 57,2 Bł: 32,7 Sól: 5,7</b>						
<b>Z ogr. tłuszczu</b>	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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)		Serek waniliowy (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2568,6 kcal B: 100,5 T: 62,3 Kw. Tł: 32 W: 429,9 W tym cukry: 73,3 Bł: 32,7 Sól: 5,3</b>						
<b>Niskobiałkowa</b>	Dżem (50 g) ,bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) Kluski śląskie b/mięsa gotowane (350 g), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Naleśniki z dżemem (200 g/1,3,7), herbata z cukrem (250 ml)	Sok jabłkowy (200 ml/1 szt.)
<b>E: 1973,5 kcal B: 42,7 T: 41,8 Kw. Tł: 12,9 W: 379,7 W tym cukry: 76,2 Bł: 27,1 Sól: 1,9</b>						
<b>Bezsolna</b>	Dżem (25 g), bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Bułka parówka (120 g/1) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2630,7 kcal B: 104,2 T: 75,1 Kw. Tł: 28,7 W: 417 W tym cukry: 50,2 Bł: 36,1 Sól: 6,1</b>						

Papkowata, półpłynna	Dżem owocowy (25 g) , Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Bułka parówka (120 g/1) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)
<b>E: 2741 kcal B: 114,3 T: 71,1 Kw. Tł: 26,1 W: 442,9 W tym cukry: 50,8 Bł: 35,6 Sól: 5,3</b>						
Bogatobiałkowa	Paszтет sojowy (1 szt/ 6) Bułka pszenna (100 g/ 1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) 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 z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)
<b>E: 3015,7 kcal B: 125,6 T: 98,39 Kw. Tł: 29,9 W: 438,7 W tym cukry: 47,3 Bł: 40,6 Sól: 5,5</b>						
Polożnice	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Herbatniki (50 g/1,7)	Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2975,2 kcal B: 122,7 T: 91,1 Kw. Tł: 33,9 W: 450,2 W tym cukry: 85,4 Bł: 37,9 Sól: 7,1</b>						
Beźmięśne	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2648,7 kcal B: 110,9 T: 82 Kw. Tł: 31 W: 400,6 W tym cukry: 67,1 Bł: 37,3 Sól: 6,5</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Szpinak (120 g/1), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Herbatniki (50 g/1,7)	Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/ 7)
<b>E: 2969,7 kcal B: 126 T: 86 Kw. Tł: 29,2 W: 458,8 W tym cukry: 81,4 Bł: 37,5 Sól: 4,4</b>						
Dzieci	Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)	Banan (1 szt)	Barszcz z soczewicą (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), brokuły gotowane (100 g) kompot z owoców mr. (250 ml)	Naleśniki z serem (150 g/1,3,7)	Pasta z jajek (100 g/ 3,10) Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata Ogórek kiszony (100 g) Kawa na ml (250 ml/ 1,7)	Ser topiony (50 g/1,7), chleb pszenny (30 g/1)

E: 2954,4 kcal B: 124,3 T: 90,8 Kw. Tł: 33,3 W: 444,5 W tym cukry:77,3 Bł: 38,3 Sól: 6,6

**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.gorzycza i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.

16.12.2023

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
Podstawowa	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Karczek pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2395,4 kcal B: 99,2 T: 69,5 Kw. Tł: 23,7 W: 381,3 W tym cukry: 35,1 Bł: 41,8 Sól: 4,4</b>						
Z ogr. łatwo p. węglowodanów	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Ryż brązowy z duszonym filetem drobiowym i gotowanymi warzywami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata (250 ml)	Szynka konserwowa (60 g/1,6), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek kiszony (50 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2250,7 kcal B: 107,5 T: 56,2 Kw. Tł: 16,6 W:376,3 W tym cukry: 25,6 Bł: 51,8 Sól: 5,4</b>						
Bogatoresztkowa	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Karczek pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2503,4 kcal B: 106,9 T: 73,1 Kw. Tł: 25,9 W: 392,5 W tym cukry: 36,9 Bł: 41,8 Sól: 4,6</b>						
Lekkostrawna	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Karczek pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2395,4 kcal B: 99,2 T: 69,5 Kw. Tł: 23,7 W: 381,3 W tym cukry: 35,1 Bł: 41,8 Sól: 4,4</b>						

Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jaglane na ml (450 ml/7)
<b>E: 2849,9 kcal B: 132,7 T: 74,3 Kw. Tł: 29,9 W: 443,9 W tym cukry: 33,9 Bł: 35,3 Sól: 4,7</b>						
Ubogoenergetyczna	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2254,7 kcal B: 100 T: 57,1 Kw. Tł: 19,5 W: 368,1 W tym cukry: 34,7 Bł: 37,2 Sól: 3,5</b>						
Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2290,7 kcal B: 103,2 T: 56,9 Kw. Tł: 19,5 W: 372,3 W tym cukry: 32,3 Bł: 35 Sól: 4,5</b>						
Niskobiałkowa	Krupnik jaglany (450 ml/9), Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa (450 ml/9) Ryż z warzywami gotowanymi (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/9), 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 (25 g), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2023 kcal B: 51,1 T: 32 Kw. Tł: 10,7 W: 431,4 W tym cukry: 51,2 Bł: 53,5 Sól: 4,1</b>						
Bezsolna	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Dżem (25 g), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2294,7 kcal B: 98,1 T: 55,4 Kw. Tł: 19 W: 382,4 W tym cukry: 41,1 Bł: 35,8 Sól: 4,1</b>						

Papkowata, półpłynna	Twarożek (100 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sos pomidorowy (100 ml/1,7), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony miel. (60 g) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jaglane na ml (450 ml/7)
<b>E: 2910,8 kcal B: 131,8 T: 79,7 Kw. Tł: 31,7 W: 448,1 W tym cukry: 32,8 Bł: 35,5 Sól: 4,9</b>						
Bogatobiałkowa	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)		Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jaglane na ml (450 ml/7)
<b>E: 2921,9 kcal B: 137,2 T: 78,1 Kw. Tł: 32 W: 450,9 W tym cukry: 38,1 Bł: 37,5 Sól: 4</b>						
Położnice	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok owocowo-warzywny (300 ml)	Schab pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szynka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2882,6 kcal B: 130,4 T: 71,2 Kw. Tł: 27,3 W: 471,5 W tym cukry: 64,9 Bł: 46,4 Sól: 5,2</b>						
Bezmięsne	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Ryż z gotowanymi warzywami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Pasta z grochu (100 g/6,9) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Dżem (25 g), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2115,5 kcal B: 85,3 T: 32,9 Kw. Tł: 11 W: 423,5 W tym cukry: 47,3 Bł: 59,4 Sól: 3,9</b>						
D. ubogobakteryjne podstawowe	Serek naturalny (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9)), kalafior gotowany (100 g), marchewka gotowana (100 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok owocowo-warzywny (300 ml)	Karczek pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Płatki jaglane na ml (450 ml/7)
<b>E: 3204,5 kcal B: 129,4 T: 100,9 Kw. Tł: 41,6 W: 489 W tym cukry: 62,5 Bł: 47,7 Sól: 5</b>						

<b>Dzieci</b>	Twarożek (100 g/7) , Chleb razowy (120 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Jarzynowa z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)	Sok owocowo-warzywny (300 ml)	Karczek pieczony (60 g) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Szyńka z indyka (30 g/ 6), chleb pszenny (30 g/1)
<b>E: 2858,3 kcal B: 118,3 T: 79,2 Kw. Tł: 29,2 W: 460,3 W tym cukry: 63,1 Bł: 46,4 Sól: 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>						

17.12.2023						
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
<b>Podstawowa</b>	Łopatka pieczona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/1,7,9) Kotlet mielony pieczony (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/1), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Paprykarz (1 szt/1,4,9) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E: 2542,2 kcal B: 83,6 T: 92,8 Kw. Tł: 29,8 W: 373,6 W tym cukry: 64,4 Bł: 37,1 Sól: 9,8</b>						
<b>Z ogr. tłuszczu p. węglowodanów</b>	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata (250 ml)	Jabłko (1 szt), Jogurt naturalny (180 g/7)	Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/1), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9) , 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), Sałata, pomidor (100 g) Herbata (250 ml)	Ser topiony (100 g/1,7), chleb razowy (90g/1,6), rzodkiewka (25 g) (dodatek insulinowy)
<b>E: 2415,5 kcal B: 103 T: 87 Kw. Tł: 35,7 W: 346,7 W tym cukry: 33,5 Bł: 44,6 Sól: 8,9</b>						
<b>Bogatorzeszkowa</b>	Łopatka pieczona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt), Jogurt naturalny (180 g/7)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/1,7,9) Kotlet mielony pieczony (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/1), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)		Paprykarz (1 szt/1,4,9) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E: 2650,2 kcal B: 91,36 T: 96,4 Kw. Tł: 32 W: 384,8 W tym cukry: 66,2 Bł: 37,1 Sól: 10</b>						
<b>Lekkostrawna</b>	Łopatka pieczona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7)	Jabłko (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/1,7,9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/1), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9) , kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/1,3) Chleb sitkowy (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/1)
<b>E: 2290,3 kcal B: 93,8 T: 70,7 Kw. Tł: 26,9 W: 353,6 W tym cukry: 61,8 Bł: 37,8 Sól: 7,9</b>						
<b>Z ogr. subst. pobudz. wydzieln. soku</b>	Polędwica sopocka (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kawa na mleku (250 ml/1,7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)	Jabłko pieczone (1 szt)	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)	Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)
<b>E: 2592,7 kcal B: 117,9 T: 72 Kw. Tł: 29,6 W: 398,3 W tym cukry: 42,3 Bł: 33,6 Sól: 6,4</b>						



<b>Ubogoenergetyczna</b>	Polędwica sopocka (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (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 (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 1984,6 kcal B: 78,3 T: 52,9 Kw. Tł: 18,6 W: 327,6 W tym cukry: 60,8 Bł: 32,6 Sól: 4,4</b>						
<b>Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu</b>	Polędwica sopocka (60 g/ <b>1,6</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona (60 g/ <b>1,3</b> ) Bułka parówka (120 g/ <b>1,7</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 2039,8 kcal B: 81,8 T: 52,5 Kw. Tł: 18,6 W: 336,4 W tym cukry: 58,2 Bł: 29,9 Sól: 5,2</b>						
<b>Niskobiałkowa</b>	Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Jabłko (1 szt)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ <b>1,3,9</b> ), buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Ryż z truskawkami (350 g/ <b>7</b> ), Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 2052,4 kcal B: 39,4 T: 26,5 Kw. Tł: 8,9 W: 444,5 W tym cukry: 88 Bł: 35,5 Sól: 2,3</b>						
<b>Bezsolna</b>	Filet drob. gotowany w jarzynach (100 g/ <b>9</b> ) Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko(1 szt)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (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)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 2057 kcal B: 91,4 T: 49,6 Kw. Tł: 17 W: 338,8 W tym cukry: 58,7 Bł: 31,3 Sól: 4</b>						
<b>Papkowata, półpłynna</b>	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/ <b>6,9</b> ), Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ), Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Schab gotowany miel. w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)		Rolada pieczona miel. (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)	Kasza manna na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 2754,8 kcal B: 112,7 T: 79,3 Kw. Tł: 28,6 W: 426,8 W tym cukry: 44,4 Bł: 35,3 Sól: 6,3</b>						

<b>Bogatobiałkowa</b>	Polędwica sopocka (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt), Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )	Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (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)	Kasza manna na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 2645,5 kcal B: 122,2 T: 76 Kw. Tł: 31,8 W: 400,8 W tym cukry: 46,7 Bł: 36,2 Sól: 5,9</b>						
<b>Położnice</b>	Łopátka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Kotlet mielony pieczony (100 g/ <b>1,3</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/ <b>1</b> ), sałátka z ogórka i cebuli (80 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Wafle w czekoladzie (1 szt/ <b>1,7</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> ), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 3098,6 kcal B: 118,8 T: 106,1 Kw. Tł: 42,4 W: 454,4 W tym cukry: 77,8 Bł: 41,2 Sól: 9,5</b>						
<b>Bezmięśne</b>	Pasta sojowo-warzywna (1 szt/ <b>6,9</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ), Sałata, rzodkiewka (50g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ <b>1,3,9</b> ), buraczki gotowane (100 g/ <b>1</b> ), sałátka z ogórka i cebuli (80 g/ <b>9</b> ) kompot z owoców mr. (250 ml)		Paprykarz (1 szt/ <b>1,4,9</b> ) Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 2563,7 kcal B: 66 T: 87,2 Kw. Tł 24,6 W: 409 W tym cukry: 67,6 Bł: 39,7 Sól: 9,4</b>						
<b>D. ubogobakteryjne</b>	Łopátka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko pieczone (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Kotlet mielony pieczony (100 g/ <b>1,3</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml)	Wafle w czekoladzie (1 szt/ <b>1,7</b> )	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)	Kasza manna na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )
<b>E: 3125,4 kcal B: 125,8 T: 106,4 Kw. Tł: 44,8 W: 450,8 W tym cukry: 58,3 Bł: 38,4 Sól: 7,9</b>						
<b>Dzieci</b>	Łopátka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ), Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ) Sałata, rzodkiewka (50 g) Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )	Jabłko (1 szt)	Neapolitańska z makaronem (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (100 g/ <b>1</b> ), sałátka z ogórka i cebuli (80 g/ <b>9</b> ) , kompot z owoców mr. (250 ml)	Ryż z truskawkami (150 g/ <b>7</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> ), sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml)	Kisiel słodka chwila (1 szt/ <b>1</b> )
<b>E: 2876,3 kcal B: 116,1 T: 83,6 Kw. Tł: 33,3 W: 454,5 W tym cukry: 74 Bł: 42,7 Sól: 8,8</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.lubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b>						

Sporządził: W. S./K.W./K.M.