

| 22.01.2024 | | | | | | |
|--|--|--|---|--------------|---|---|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Flaki wołowe gotowane (450 ml/1,9) z chlebem pszennym (50 g/1), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), 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), Cwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2863,7 kcal B: 101,7 T: 99,9 Kw. Tl: 32,5 W: 431,8 W tym cukry: 55,6 Bł: 45,9 Sól: 7,3 | | | | | | |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów | Jajko gotowane (2 szt/3) , 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) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron razowy z duszonym filetem drobiowym i gotowanymi warzywami (350 g/1,9), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g) Chleb razowy (120 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Cwikła (120 g/12) Herbata (250 ml) | Ser topiony (100 g/1,7), chleb razowy 90 g/1,6, pomidor (50 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2732,1 kcal B: 112,7 T: 94,8 Kw. Tl: 37,2 W: 404,2 W tym cukry: 37,5 Bł: 50,6 Sól: 8 | | | | | | |
| Bogatoreszkowa | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Flaki wołowe gotowane (450 ml/1,9) z chlebem pszennym (50 g/1), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), 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), Cwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2971,7 kcal B: 109,4 T: 103,5 Kw. Tl: 34,6 W: 443 W tym cukry: 57,4 Bł: 45,9 Sól: 7,6 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), 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), Cwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------------|--|--|---|---|
| E: 2898,2 kcal B: 93,4 T: 92,5 Kw. Tl: 29,8 W: 467,2 W tym cukry: 55,4 Bł: 48,2 Sól: 6,6 | | | | | | |
| 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) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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) | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7) |
| E: 2870,5 kcal B: 116,1 T: 84,4 Kw. Tl: 31,4 W: 447,7 W tym cukry: 42,7 Bł: 39,7 Sól: 5,3 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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 (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2608 kcal B: 106,1 T: 79,2 Kw. Tl: 28,2 W: 404 W tym cukry: 41,3 Bł: 40 Sól: 4,6 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa | Jajko gotowane (2 szt/3), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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 delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2644 kcal B: 109,3 T: 79 Kw. Tl: 28,2 W: 408,2 W tym cukry: 38,9 Bł: 37,8 Sól: 5,6 | | | | | | |
| Z ogr. tłuszczu | Kiełbasa szynkowa (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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 delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2560,6 kcal B: 103,9 T: 71,3 Kw. Tl: 26,1 W: 409,7 W tym cukry: 39,2 Bł: 37,8 Sól: 6,4 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------|--|---|
| Niskobiałkowa | Dżem owocowy (50 g) Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Kluski śląskie bez mięsa (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Makaron z truskawkami (350 g/1,7) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (200 ml) |
| E: 2178 kcal B: 36,3 T: 41,7 Kw. Tł: 13,3 W: 443,3 W tym cukry: 79,4 Bł: 33,6 Sól: 2,1 | | | | | | |
| Bezsolna | Jajko gotowane (2 szt/3), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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) | Soczek owocowy (200 ml) |
| E: 2620 kcal B: 102,7 T: 77,3 Kw. Tł: 27,6 W: 411,2 W tym cukry: 42,4 Bł: 36,4 Sól: 4,9 | | | | | | |
| 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) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9), 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) | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7) |
| E: 2998,3 kcal B: 117,4 T: 95,8 Kw. Tł: 38 W: 453,4 W tym cukry: 42,8 Bł: 40,1 Sól: 5,3 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jaglany (450 ml/9) Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9) 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) | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7) |
| E: 2901,5 kcal B: 120,6 T: 88,2 Kw. Tł: 33,6 W: 444,7 W tym cukry: 36,9 Bł: 41,9 Sól: 4,5 | | | | | | |
| Polożnice | Jajko gotowane (2 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jaglany (450 ml/9), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Herbatniki (50 g/1,7) | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3) Chleb pszenny (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Ćwikła (120 g/12) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 3224,7 kcal B: 105,2 T: 101,6 Kw. Tł: 32,6 W: 516,8 W tym cukry: 73,7 Bł: 48,9 Sól: 7,3 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|---|--------------------------------|--|---|
| Bezmięsne | Jajko gotowane (2 szt/ 3), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/ 9), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/ 1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), marchewka gotowana (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta z grochu (100 g/ 9) Chleb pszenny (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Ćwikła (120 g/ 12) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (200 ml) |
| E: 2800,5 kcal B: 89 T: 73,9 Kw. Tl: 23,7 W: 496,7 W tym cukry: 59,9 Bł: 56,9 Sól: 5,7 | | | | | | |
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Jajko gotowane (2 szt/ 3), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/ 9), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/ 1,7), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Herbatniki (50 g/ 1,7) | 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) | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7) |
| E: 3268,1 kcal B: 101,9 T: 98,1 Kw. Tl: 32,9 W: 538,1 W tym cukry: 75,1 Bł: 48 Sól: 5 | | | | | | |
| Dzieci | Jajko gotowane (2 szt/ 3), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, rzodkiewka (50 g) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jaglany (450 ml/ 9), Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/ 1,7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), marchewka gotowana (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Ryż z truskawkami (150 g/7) | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ 1,3) Chleb pszenny (120 g/ 1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Ćwikła (120 g/ 12) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka delikatesowa (30 g/ 1,6) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 3396,9 kcal B: 101,5 T: 98 Kw. Tl: 31,3 W: 574,3 W tym cukry: 77 Bł: 52,4 Sól: 6,7 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |

| 23.01.2024 | | | | | | |
|--|---|--|---|--------------|--|--|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Paprykarz (1 szt/1,3,4) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2160,6 kcal B: 79,6 T: 69,1 Kw. Tl: 21,2 W: 341 W tym cukry: 41,7 Bł: 36,8 Sól: 10 | | | | | | |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml/) | Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 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) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata (250 ml) | Serek naturalny (150 g/7), chleb razowy (90 g/1,6), rzodkiewka (25 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2355,6 kcal B: 111,7 T: 70 Kw. Tl: 28,7 W: 363,9 W tym cukry: 39 Bł: 42,6 Sól: 9,6 | | | | | | |
| Bogatoresztkowa | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Paprykarz (1 szt/1,3,4) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2268,6 kcal B: 87,3 T: 72,7 Kw. Tl: 23,4 W: 352,2 W tym cukry: 43,5 Bł: 36,8 Sól: 10,2 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2005,4 kcal B: 91,6 T: 54,1 Kw. Tl: 19,9 W: 328,7 W tym cukry: 39,5 Bł: 38,5 Sól: 8,3 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--------------|--|--|--|-------------------------------|
| Z ogr. s. pobudz. wydziel. soku żołądkowego | Szynka z indyka (60 g/6), Bułka parówka (120 g/1), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Kiwi (1 szt) | Ryżanka (450 ml/ 9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) 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) | Makaron na mleku (450 ml/1,7) |
| E: 2590,8 kcal B: 120,9 T: 72 Kw. Tl: 29,6 W: 393,9 W tym cukry: 29,1 Bł: 32,7 Sól: 6,2 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu | Szynka z indyka (60 g/6), Bułka parówka (120 g/1), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) | Ryżanka (450 ml/ 9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) 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) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 1918,8 kcal B: 87,2 T: 53,1 Kw. Tl: 18,7 W: 304 W tym cukry: 27,7 Bł: 34,1 Sól: 5,3 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) | Ryżanka (450 ml/ 9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 1839,9 kcal B: 83,8 T: 53,6 Kw. Tl: 19 W: 289,3 W tym cukry: 29,7 Bł: 30,9 Sól: 5,1 | | | | | | |
| Niskobiałkowa | Krupnik ryżowy (450 ml/1,9), Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) | Kiwi (1 szt) | Ryżanka (450 ml/9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/1,3,9), jarzynka gotowana (150 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Kalafior gotowany (300 g), bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), herbata z cukrem (250 ml) | Herbatniki (50 g/1,7) |
| E: 2023,7 kcal B: 49,5 T: 37,1 Kw. Tl: 13,9 W: 411,2 W tym cukry: 52,3 Bł: 42,3 Sól: 3,8 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|-------------------------|--|-------------------------------------|
| 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) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) 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) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2019,7 kcal B: 96,6 T: 58,4 Kw. Tl: 22 W: 308 W tym cukry: 27,4 Bł: 34,1 Sól: 4,1 | | | | | | |
| Papkowata, półpłynna | Serek naturalny (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Ryżanka (450 ml/ 9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) 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) | Makaron na mleku (450 ml/1,7) |
| E: 2800,6 kcal B: 131,2 T: 77,5 Kw. Tl: 33 W: 424,9 W tym cukry: 45 Bł: 33,9 Sól: 5,1 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) | Kiwi (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ryżanka (450 ml/ 9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Makaron na mleku (450 ml/1,7) |
| E: 2619,9 kcal B: 125,2 T: 76,1 Kw. Tl: 32,1 W: 390,4 W tym cukry: 32,9 Bł: 29,5 Sól: 6,3 | | | | | | |
| Polożnice | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Paluszki (35 g/1,11) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, ogórek kiszony (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2696,6 kcal B: 123,3 T: 70,2 Kw. Tl: 28,1 W: 435,6 W tym cukry: 60,3 Bł: 42,3 Sól: 9,5 | | | | | | |
| Bezmięsne | Serek naturalny (150 g/7), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6) Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) | Kiwi (1 szt) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Placki sojowe (350 g/1,3,6), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Paprykarz (1 szt/1,3,4) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek kiszony (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2386,9 kcal B: 98,5 T: 78,7 Kw. Tl: 22 W: 368,3 W tym cukry: 44,7 Bł: 48 Sól: 8,8 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---------------|---|---|---|-------------------------------|
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Paluszki (35 g/1,11) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Makaron na mleku (450 ml/1,7) |
| E: 2859,4 kcal B: 126,9 T: 76,4 Kw, Tl: 31,2 W: 452,4 W tym cukry: 49,8 Bł: 35,9 Sól: 7,9 | | | | | | |
| Dzieci | Szynka z indyka (60 g/6), kajzerka z ziarnami (100 g/1,6), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na ml (250 ml/1,7) Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) | Kiwi (1 szt) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9) Klops gotowany w jarzynach (80 g/1,3,9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Kanapka z ogórkiem zielonym (1 szt/1,6,7) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, ogórek kiszony (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Brokuły gotowane (120 g) |
| E: 2706,7 kcal B: 128 T: 82,4 Kw, Tl: 32,6 W: 408,2 W tym cukry: 41,1 Bł: 42,8 Sól: 10,8 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |

| 24.01.2024 | | | | | | |
|---|---|---|---|----------------|---|--|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Kiełbasa krakowska (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Grochowa (450 ml/ 1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ 1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/ 7), sałatka z marchwi i ogórka (100 g/ 9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Bigos gotowany (300 g/ 1), Chleb sitkowy (120 g/ 1), Herbata z cukrem (250 ml) | Kiełbasa szynkowa (30 g/ 1,6), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2458 kcal B: 100,3 T: 72,9 Kw. Tł: 27,5 W: 390,8 W tym cukry: 30,2 Bł: 45,7 Sól: 7,2 | | | | | | |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów | Szynka konserwowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 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) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/ 7), sałatka z marchwi i ogórka (100 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), Papryka (100 g), Herbata (250 ml) | Pasztet drobiowy (50 g/ 1,3,6,7) chleb razowy (90 g/ 1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek kiszony (50 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2441,7 kcal B: 107 T: 78,2 Kw. Tł: 23,3 W: 372,2 W tym cukry: 20,3 Bł: 47,9 Sól: 6,2 | | | | | | |
| Bogatoreszkowa | Kiełbasa krakowska (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ 7) | Grochowa (450 ml/ 1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ 1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/ 7), sałatka z marchwi i ogórka (100 g/ 9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Jabłko (1 szt) | Bigos gotowany (300 g/ 1), Chleb sitkowy (120 g/ 1), Herbata z cukrem (250 ml) | Kiełbasa szynkowa (30 g/ 1,6), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2635 kcal B: 108,6 T: 77,1 Kw. Tł: 29,7 W: 420,2 W tym cukry: 36,7 Bł: 48,7 Sól: 7,5 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Kiełbasa krakowska (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ 1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/ 7), sałatka z marchwi i ogórka (100 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), Papryka (100 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Kiełbasa szynkowa (30 g/ 1,6), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2415,1 kcal B: 93,6 T: 65,8 Kw. Tł: 22,9 W: 396,9 W tym cukry: 29,4 Bł: 39,8 Sól: 5,6 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------------|--|--|--|--|
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego | Szynka konserwowa (60 g/1,6), Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), 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) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) |
| E: 2807,2 kcal B: 133,6 T: 82,2 Kw. Tł: 31,2 W: 413,8 W tym cukry: 29,2 Bł: 33,7 Sól: 6,4 | | | | | | |
| Ubogoreszkowa, z ogr. tłuszczu | Szynka konserwowa (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 jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), 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) | Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2248 kcal B: 104,1 T: 64,7 Kw. Tł: 20,9 W: 342,1 W tym cukry: 27,7 Bł: 33,4 Sól: 6,2 | | | | | | |
| Ubogenergetyczna | Szynka konserwowa (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 jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 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) | Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2192,8 kcal B: 100,6 T: 65,1 Kw. Tł: 20,9 W: 333,4 W tym cukry: 30,3 Bł: 36 Sól: 5,4 | | | | | | |
| Niskobiałkowa | Kasza jęczmienna z warzywami (350 g/1,9), Herbata z cukrem (250 ml) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Pierogi z jabłkiem (350 g/8 szt/1,3), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Bigos gotowany bez mięsa (300 g/1), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Dżem owocowy (25 g), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2147,2 kcal B: 48,7 T: 51,8 Kw. Tł: 28,2 W: 409,2 W tym cukry: 59,5 Bł: 41,5 Sól: 3,6 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|---|--|
| 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 jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), 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) | Dżem owocowy (25 g), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2320,2 kcal B: 109,3 T: 65,5 Kw. Tl: 22,2 W: 353,9 W tym cukry: 36,1 Bł: 34,2 Sól: 4,3 | | | | | | |
| 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 manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Rolada pieczona mielona (60 g/1,3), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) |
| E: 2985,1 kcal B: 130,2 T: 91,1 Kw. Tl: 31,1 W: 440,6 W tym cukry: 31,3 Bł: 35,4 Sól: 6 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Szynka konserwowa (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 manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Udko pieczone (140 g), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 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) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) |
| E: 2860 kcal B: 137,9 T: 86,2 Kw. Tl: 33,5 W: 416,2 W tym cukry: 33,6 Bł: 36,4 Sól: 5,9 | | | | | | |
| Polożnice | Kiełbasa krakowska (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/7), sałatka z marchwi i ogórka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Biszkopty (50 g/1,7) | Rolada pieczona (60 g/1,3), Chleb sitkowy (120 g/1), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Kiełbasa szynkowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 3032 kcal B: 124,1 T: 80,4 Kw. Tl: 31,2 W: 488 W tym cukry: 49,8 Bł: 41,1 Sól: 6,4 | | | | | | |
| Bezmięsne | Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/7), sałatka z marchwi i ogórka (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Bigos gotowany bez mięsa (300 g/1), Chleb sitkowy (120 g/1), Herbata z cukrem (250 ml) | Dżem owocowy (25 g), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2321,1 kcal B: 73,7 T: 53,5 Kw. Tl: 16,9 W: 423,6 W tym cukry: 40,6 Bł: 45,3 Sól: 5,1 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--|---|--|--|
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Kiełbasa krakowska (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 manna na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ 1,3,7), Szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Biszkopty (50 g/ 1,7) | Bigos gotowany (300 g/ 1), Chleb sitkowy (120 g/ 1), Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 3109,6 kcal B: 127,3 T: 87,4 Kw. Tl: 37,1 W: 488,5 W tym cukry: 48,8 Bł: 40,5 Sól: 6,8 | | | | | | |
| Dzieci | Kiełbasa krakowska (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, ogórek kiszony (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) Kasza manna na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik jęczmienny (450 ml/ 1,9) Pierogi wiejskie (350 g/8 szt./ 1,3,7), Rzodkiewka ze śmietaną (100 g/ 7), sałatka z marchwi i ogórka (100 g/ 9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Racuchy z wiśniami (1 szt/ 1,3,7) | Rolada pieczona (60 g/ 1,3), Chleb sitkowy (120 g/ 1), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Kiełbasa szynkowa (30 g/ 1,6), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 3163 kcal B: 121,3 T: 82,3 Kw. Tl: 29,1 W: 522,1 W tym cukry: 40,9 Bł: 44,2 Sól: 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.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne. | | | | | | |

| 25.01.2024 | | | | | | |
|--|--|---|---|--------------|--|---|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Polędwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pieczarkowy (100 ml/ 1,7) surówka z kiszonej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb pszenny (120 g/1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2476,3 kcal B: 100,3 T: 60,7 Kw. Tl: 23,4 W: 419,5 W tym cukry: 57,8 Bł: 42,7 Sól: 6,1 | | | | | | |
| Z ogr. łatwo 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) | Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), ziemniaki gotowane (200 g), surówka z kiszonej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb razowy (120 g/ 1,6), sałata (10 g) Herbata (250 ml) | Szynka delikatesowa (60 g/ 1,6), chleb razowy (90 g/ 1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), pomidor (50 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2205,4 kcal B: 102,1 T: 56,4 Kw. Tl: 19,2 W: 360,9 W tym cukry: 45,8 Bł: 43,9 Sól: 8 | | | | | | |
| Bogatoresztkowa | Polędwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pieczarkowy (100 ml/ 1,7) surówka z kiszonej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb pszenny (120 g/1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2584,3 kcal B: 108 T: 64,3 Kw. Tl: 25,5 W: 430,7 W tym cukry: 59,6 Bł: 42,7 Sól: 6,3 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Polędwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pieczarkowy (100 ml/ 1,7) surówka z kiszonej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb pszenny (120 g/1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2476,3 kcal B: 100,3 T: 60,7 Kw. Tl: 23,4 W: 419,5 W tym cukry: 57,8 Bł: 42,7 Sól: 6,1 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---------------|--|--|--|---|
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego | Poładwica drobiowa (60 g/ 1,6), Bułka parówka (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 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/ 7) |
| E: 2531,1 kcal B: 119,8 T: 59,4 Kw. Tł: 27,2 W: 407,7 W tym cukry: 49,2 Bł: 33,6 Sól: 6,1 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu | Poładwica drobiowa (60 g/ 1,6), Bułka parówka (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 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> : serek naturalny (1 szt/ 7) |
| Ubogoresztkowa E: 2354 kcal B: 115,2 T: 58,3 Kw. Tł: 25,2 W: 368,7 W tym cukry: 45,5 Bł: 31,8 Sól: 6,2 Z ograniczeniem tłuszczu E: 2438,1 kcal B: 125,2 T: 68,6 Kw. Tł: 33,2 W: 355,7 W tym cukry: 45,1 Bł: 30,3 Sól: 5,9 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Poładwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Herbata (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek (100 g/ 7) Chleb pszenny (120 g/ 1), Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/ 3), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2323 kcal B: 113,7 T: 58,6 Kw. Tł: 25,3 W: 363,3 W tym cukry: 46,8 Bł: 33,5 Sól: 5,4 | | | | | | |
| Niskobiałkowa | Krupnik jaglany (450 ml/ 9) Bułka parówka (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Herbata z cukrem (250 ml) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Placki jarzynowe (350 g/ 1,3,9), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Ryż z jabłkiem (350 g/ 7) Herbata z cukrem (250 ml) | Kisiel Słodka Chwila (1 szt./ 1) |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|-------------------|---|--|
| E: 2154,1 kcal B: 40,3 T: 28,7 Kw. Tl: 9,5 W: 468 W tym cukry: 94,3 Bł: 39,8 Sól: 2,4 | | | | | | |
| 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) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/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) |
| E: 2398,3 kcal B: 126,2 T: 57 Kw. Tl: 24,7 W: 377 W tym cukry: 45,3 Bł: 36,4 Sól: 4,8 | | | | | | |
| 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) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany mielony w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/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/7) |
| E: 2591,7 kcal B: 114,2 T: 67,4 Kw. Tl: 28,6 W: 415,1 W tym cukry: 48,2 Bł: 37 Sól: 5,3 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 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) | Owsianka (450 ml/ 1,9), Schab gotowany w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek (100 g/7), Chleb pszenny (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7) |
| E: 2608,1 kcal B: 126 T: 63,3 Kw. Tl: 29,4 W: 413,5 W tym cukry: 52,3 Bł: 35,3 Sól: 5,5 | | | | | | |
| Polożnice | Polędwica drobiowa (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/1,3,9), sos pomidorowy (100 ml/1,7) surówka z kiszzonej kapusty (100 g/9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Krakersy (35 g/1) | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7) Chleb pszenny (120 g/1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2743,5 kcal B: 110,7 T: 70,8 Kw. Tl: 27,2 W: 451,3 W tym cukry: 61,3 Bł: 41,9 Sól: 7,3 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---------------|---|------------------------------|--|--|
| Bezmieśne | Pasztet sojowy (50 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pieczarkowy (100 ml/ 1,7) surówka z kiszanej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/ 7) Chleb pszenny (120 g/ 1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/ 3), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2686,6 kcal B: 97,4 T: 83,7 Kw. Tl: 24,7 W: 422,5 W tym cukry: 58,2 Bł: 45,1 Sól: 5,9 | | | | | | |
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Polędwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pomidorowy (100 ml/ 1,7), marchewka gotowana (150 g/ 1) kompot z owoców mr. (250 ml) | Krakersy (35 g/ 1) | Serek naturalny (150 g/ 7) Chleb pszenny (120 g/ 1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/ 7) |
| E: 2866,6 kcal B: 108,7 T: 75,6 Kw. Tl: 34,5 W: 473,7 W tym cukry: 59,5 Bł: 41,9 Sól: 6,6 | | | | | | |
| Dzieci | Polędwica drobiowa (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) | Banan (1 szt) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową (450 ml/ 1,7,9) Placki jarzynowe pieczone (350 g/ 2 szt/ 1,3,9), sos pieczarkowy (100 ml/ 1,7) surówka z kiszanej kapusty (100 g/ 9), surówka z marchwi i jabłka (100 g/ 9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Kisiel słodka chwila (1 szt) | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/ 7) Chleb pszenny (120 g/ 1), sałata (10 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jajko gotowane (1 szt/ 3), chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2745,3 kcal B: 107,6 T: 66,5 Kw. Tl: 25,5 W: 465,5 W tym cukry: 58,7 Bł: 44,5 Sól: 7,8 | | | | | | |
| 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.lubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne. | | | | | | |

| 26.01.2024 | | | | | | |
|---|---|--|--|--------------|--|---|
| | 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) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Salatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2485,2 kcal B: 91,2 T: 67,4 Kw. Tl: 20,6 W: 417 W tym cukry: 62,5 Bł: 43,5 Sól: 4,3 | | | | | | |
| z ogr. łatwo p. węglowodanów | Szynka delikatesowa (60 g/ 1,6) Chleb razowy (120 g/ 1,6) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Rzodkiewka (50 g) Herbata (250 ml) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik ryżowy (450 ml/ 9) Ryba pieczona (100 g/ 4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Chleb razowy (120 g/1,6), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Ogórek kiszony (100 g), Herbata (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), sałata (10 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2209 kcal B: 98,9 T: 62,4 Kw. Tl: 19,9 W: 353,7 W tym cukry: 25,5 Bł: 44,9 Sól: 6,1 | | | | | | |
| Bogatorazowa | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Salatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2593,2 kcal B: 98,9 T: 71 Kw. Tl: 22,7 W: 429,2 W tym cukry: 64,3 Bł: 43,5 Sól: 4,6 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Salatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2485,2 kcal B: 91,2 T: 67,4 Kw. Tl: 20,6 W: 418 W tym cukry: 62,5 Bł: 43,5 Sól: 4,3 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|--|---|--|
| z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Bułka parówka (120 g/1), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2566,8 kcal B: 108,1 T: 63,2 Kw. Tl: 25,1 W: 421,7 W tym cukry: 54,9 Bł: 33,7 Sól: 4,4 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Chleb razowy (120 g/1,6), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2310,5 kcal B: 95 T: 55,4 Kw. Tl: 20,2 W: 389,7 W tym cukry: 55,6 Bł: 35,8 Sól: 3,8 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Bułka parówka (120 g/1), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2341,5 kcal B: 96,5 T: 55,1 Kw. Tl: 20,3 W: 395,1 W tym cukry: 54,3 Bł: 34,1 Sól: 4,6 | | | | | | |
| Z ogr. tłuszczu | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), 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 konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2341,5 kcal B: 96,5 T: 55,1 Kw. Tl: 20,3 W: 395,1 W tym cukry: 54,3 Bł: 34,1 Sól: 4,6 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------|---|--|
| Niskobiałkowa | Dżem (50 g), bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Salatka z brokułem (200 g/10), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), herbata z cukrem (250 ml) | Sok pomidorowy (330 ml) |
| E: 2225,2 kcal B: 43,2 T: 59,4 Kw. Tl: 13,7 W: 417 W tym cukry: 59,3 Bł: 40,9 Sól: 5 | | | | | | |
| Bezsolna | Dżem (25 g), bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Bułka parówka (120 g/1), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Sok pomidorowy (330 ml) |
| E: 2276,4 kcal B: 92,3 T: 53,6 Kw. Tl: 19,6 W: 386,7 W tym cukry: 54,7 Bł: 34,1 Sól: 4,9 | | | | | | |
| Papkowata, półpłynna | Dżem owocowy (25 g), Bułka parówka (120 g/1) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony mielony (60 g), Bułka parówka (120 g/1), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2539,8 kcal B: 108,6 T: 59 Kw. Tl: 23,7 W: 427,1 W tym cukry: 47,9 Bł: 37,1 Sól: 4,7 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Szynka delikatesowa (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik ryżowy (450 ml/9) Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/ 1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Schab pieczony (60 g), Chleb razowy (120 g/1,6), margaryna mix 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2614,4 kcal B: 122,8 T: 66 Kw. Tl: 27 W: 417,9 W tym cukry: 44 Bł: 39,8 Sól: 4,7 | | | | | | |
| Polożnice | Dżem (25 g), Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Pierniczki (50 g/1,7) | Salatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2776,7 kcal B: 100,9 T: 75,8 Kw. Tl: 25,6 W: 462,4 W tym cukry: 84,3 Bł: 44,1 Sól: 4,8 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|---------------------------------|---|--|
| Bezięsne | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | | Sałatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Sok pomidorowy (330 ml) |
| E: 2420,1 kcal B: 87 T: 65,9 Kw. Tł: 20,1 W: 409,6 W tym cukry: 62,9 Bł: 43,4 Sól: 4,6 | | | | | | |
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Jarzynka gotowana (150 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Pierniczki (50 g/1,7) | Sałatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2845,7 kcal B: 102,9 T: 78,8 Kw. Tł: 27,7 W: 468,1 W tym cukry: 80,2 Bł: 40,8 Sól: 4,2 | | | | | | |
| Dzieci | Dżem (25 g) , Bułeczka maślana (100 g/1,7) Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Herbata z cukrem (250 ml) Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Zacierka na jarzynach (450 ml/ 1,7,9) Ryba panierowana pieczona (100 g/ 1,3,4), ziemniaki gotowane (200 g), Surówka z porów (100 g/9), jarzynka gotowana (100 g/1,9) kompot z owoców mr. (250 ml) | Naleśniki z serem (150 g/1,3,7) | Sałatka z brokułem (200 g/10) + jajko gotowane (1 szt/3), Chleb razowy (120 g/1,6) Herbata z cukrem (250 ml) | Szynka konserwowa (30 g/1,6), chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2790,9 kcal B: 104,6 T: 76,1 Kw. Tł: 22,8 W: 461,9 W tym cukry: 72,7 Bł: 44,5 Sól: 4,4 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |

| 27.01.2024 | | | | | | |
|---|--|---|--|--------------|---|--|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 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, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2346,7 kcal B: 84,5 T: 80,5 Kw. Tl: 33,8 W: 360,4 W tym cukry: 35,3 Bł: 42,7 Sól: 7,3 | | | | | | |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, Pomidor (100 g) Herbata (250 ml) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ 7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 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), Sałata, ogórek zielony (100 g) Herbata (250 ml) | Pasta sojowo-warzywna (1 szt/ 6,9), chleb razowy (90 g/ 1,6), papryka (50 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2547,1 kcal B: 99,3 T: 78,4 Kw. Tl: 23,9 W: 403 W tym cukry: 27,4 Bł: 47,9 Sól: 7 | | | | | | |
| Bogatoresztkowa | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/ 7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 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, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2454,7 kcal B: 92,2 T: 84,1 Kw. Tl: 35,9 W: 371,6 W tym cukry: 37,1 Bł: 42,7 Sól: 7,5 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/ 9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ 9) Chleb pszenny (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2382,7 kcal B: 96,3 T: 78,9 Kw. Tl: 31,5 W: 363,6 W tym cukry: 36,1 Bł:44,4 Sól: 6,2 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|---|--|---|--|
| Z ogr. subst. pobudz. wydział. soku żołądkowego | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Bułka parówka (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), 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 ml (450 ml/ 7) |
| E: 2800,8 kcal B: 120,1 T: 84,1 Kw. Tl: 32,8 W: 427,3 W tym cukry: 33,6 Bł: 39,6 Sól: 5,9 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ 9) Chleb pszenny (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata (250 ml) | Ser topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2314,3 kcal B: 92,7 T: 79,7 Kw. Tl: 31,4 W: 341,5 W tym cukry: 31,1 Bł: 37,9 Sól: 5,2 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Bułka parówka (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), 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 topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2350,3 kcal B: 95,9 T: 79,5 Kw. Tl: 31,4 W: 345,7 W tym cukry: 28,7 Bł: 35,7 Sól: 6,3 | | | | | | |
| 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 (1 szt) | Ziemniaczanka (450 ml/ 9) Kasza jęczmienna z warzywami (350 g/ 1,9), szpinak gotowany (170 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Bukiet warzyw gotowany (300 g/ 9), 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) |
| E: 2076,4 kcal B: 56,6 T: 34,1 Kw. Tl: 14,5 W: 433,5 W tym cukry: 43,3 Bł: 52,1 Sól: 3,7 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|---|---|
| Bezsolna | Serek waniliowy (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/1,9), 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) | Miód (25 g) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2345,3 kcal B: 91,5 T: 64,3 Kw. Tl: 23,1 W: 382,2 W tym cukry: 45,5 Bł: 35,7 Sól: 4,1 | | | | | | |
| Papkowata, półpłynna | Serek waniliowy (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/1,9), 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 ml (450 ml/7) |
| E: 2863,8 kcal B: 122,4 T: 82,4 Kw. Tl: 32,6 W: 444,6 W tym cukry: 49,9 Bł: 39,6 Sól: 4,7 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Kiełbasa szynkowa(60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/1,9), szpinak gotowany (170 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9), Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza kukurydziana na ml (450 ml/7) |
| E: 2872,7 kcal B: 124,6 T: 87,9 Kw. Tl: 35 W: 434,3 W tym cukry: 37,9 Bł: 41,8 Sól: 5 | | | | | | |
| Polożnice | Kiełbasa szynkowa(60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Sok pomidorowy (300 ml) | Baleron wędzony (60 g/1,6) Chleb pszenny (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7), Sałata, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/1,7) + chleb pszenny (30 g/1) |
| E: 2836,6 kcal B: 113,7 T: 95,7 Kw. Tl: 41,7 W: 422,9 W tym cukry: 39 Bł: 46,1 Sól: 9 | | | | | | |
| Bezmięsne | Serek waniliowy (150 g/7), Bułka parówka (120 g/1), Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9), Kaszotto jęczmiennie z kostką sojową (330 g/1,6,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9) Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Sałata, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/1,7) + chleb pszenny (30 g/1) |

| | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| E: 2563,8 kcal B: 88,5 T: 72,5 Kw. TI: 25,4 W: 433,3 W tym cukry: 55 BI: 50,3 Sól: 5,9 | | | | | | |
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), szpinak gotowany (120 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Sok pomidorowy (300 ml) | Baleron wędzony (60 g/ 1,6) Chleb pszenny (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza kukurydziana na ml (450 ml/ 7) |
| E: 2801,6 kcal B: 111 T: 86,6 Kw. TI: 35,2 W: 435,3 W tym cukry: 36,3 BI: 44,7 Sól: 6,9 | | | | | | |
| Dzieci | Kiełbasa szynkowa(60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, Pomidor (100 g) Kakao na mleku (250 ml/ 1,7) Płatki owsiane na mleku (450 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana z sosem z mięsa wieprzowego duszonego i warzyw (350 g/ 1,9), Kalafior gotowany (100 g), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/ 9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Koktajl owocowy (200 ml/ 7) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ 9) Chleb pszenny (120 g/ 1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, ogórek zielony (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (50 g/ 1,7) + chleb pszenny (30 g/ 1) |
| E: 2866,2 kcal B: 122 T: 93,3 Kw. TI: 39,1 W: 429,2 W tym cukry: 49,5 BI: 47,4 Sól: 6,9 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |

| 28.01.2024 | | | | | | |
|---|---|--|--|--------------|---|---|
| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
| Podstawowa | Łopatka pieczona (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Kapuśniak (450 ml/ 1,9) z chlebem pszennym (50 g/ 1) Kotlet schabowy pieczony (100 g/ 1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Konserwa rybna (1 szt/ 1,3,4,6,9) Chleb sitkowy (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2332,3 kcal B: 89 T: 80,5 Kw. Tl: 21 W: 345,2 W tym cukry: 51,8 Bł: 34,9 Sól: 10,5 | | | | | | |
| 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 (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), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 g/ 1), 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 biały (100 g/ 7), chleb razowy (90g/ 1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), sałata (10 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2366,5 kcal B: 110,1 T: 74,3 Kw. Tl: 24,4 W: 350,6 W tym cukry: 32,9 Bł: 39,8 Sól: 7,5 | | | | | | |
| Bogatoresztkowa | Łopatka pieczona (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt), Jogurt naturalny (180 g/ 7) | Kapuśniak (450 ml/ 1,9) z chlebem pszennym (50 g/ 1) Kotlet schabowy pieczony (100 g/ 1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Konserwa rybna (1 szt/ 1,3,4,6,9) Chleb sitkowy (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E:2440,3 kcal B: 96,7 T: 84,1 Kw. Tl: 23,2 W: 356,4 W tym cukry: 53,6 Bł: 34,9 Sól: 10,8 | | | | | | |
| Lekkostrawna | Łopatka pieczona (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Kapuśniak (450 ml/ 1,9) z chlebem pszennym (50 g/ 1) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 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), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2142,9 kcal B: 85,2 T: 61,7 Kw. Tl: 20 W: 344,3 W tym cukry: 47,6 Bł: 36,7 Sól: 8,5 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|--|--|--|
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego | 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) Ryż na mleku (450 ml/ 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 jaglana na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2591,5 kcal B: 117,3 T: 71,8 Kw. Tl: 29,5 W: 399 W tym cukry: 42,3 Bł: 33,5 Sól: 6,5 | | | | | | |
| Ubogoenergetyczna | Polędwica sopocka (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (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) Chleb sitkowy (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 1979,6 kcal B: 79,3 T: 54,7 Kw. Tl: 19,1 W: 316,2 W tym cukry: 45,9 Bł: 27,6 Sól: 5 | | | | | | |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu | 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) | 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) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2006,8 kcal B: 82 T: 52,7 Kw. Tl: 18,6 W: 327,4 W tym cukry: 44 Bł: 29,9 Sól: 5,1 | | | | | | |
| Niskobiałkowa | Makaron z truskawkami (350 g/ 1,7) Herbata z cukrem (250 ml) | Jabłko (1 szt) | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ 1,9) Placki ziemniaczane tarte smażone (350 g/ 1,3), buraczki gotowane (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Brokuły gotowane (300 g), bułka parówka (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu, Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|
| E: 1710,1 kcal B: 39,8 T: 26,8 Kw. Tl: 8,9 W: 356,4 W tym cukry: 71,5 Bł: 32,7 Sól: 1,9 | | | | | | |
| Bezsolna | Filet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/9), bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kawa na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (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) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2024,1 kcal B: 91,6 T: 49,8 Kw. Tl: 17 W: 329,8 W tym cukry: 44,5 Bł: 31,3 Sól: 4 | | | | | | |
| Papkowata, półpłynna | Pasztet sojowy (1 szt/3,6,9), Bułka parówka (120 g/1), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Kawa na mleku (250 ml/1,7), Ryż na mleku (450 ml/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 mielona (60 g/1,3) Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) |
| E: 2777,8 kcal B: 113,8 T: 91,3 Kw. Tl: 29,3 W: 404 W tym cukry: 42,8 Bł: 35,9 Sól: 6,8 | | | | | | |
| Bogatobiałkowa | Polędwica sopocka (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7), Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7) | 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 (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) | Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) |
| E: 2672,3 kcal B: 122,4 T: 77,4 Kw. Tl: 32,2 W: 399 W tym cukry: 46,1 Bł: 31,2 Sól: 6,6 | | | | | | |
| Polożnice | Łopatka pieczona (60 g/1,6), Chleb razowy (120 g/1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7) Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/1,7) Ryż na mleku (450 ml/7) | Jabłko (1 szt) | Kapuśniak (450 ml/1,9) z chlebem pszennym (50 g/1) Kotlet schabowy pieczony (100 g/1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9), buraczki gotowane (100 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Budyń słodka chwila (1 szt/1,7) | 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) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2812,2 kcal B: 113,5 T: 79,8 Kw. Tl: 29,9 W: 442,5 W tym cukry: 70,2 Bł: 36,9 Sól: 9,5 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|--|---|--|
| Bezmieśne | Pasztet sojowy (1 szt/ 6,9), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) | Jabłko (1 szt) | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ 9) Kotlet sojowy gotowany (80 g/ 6,9), ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | | Konserwa rybna (1 szt/ 1,3,4,6,9) Chleb sitkowy (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Sałata, pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2325,1 kcal B: 75,4 T: 89,6 Kw. Tl: 18 W: 342 W tym cukry: 54,4 Bl: 43,9 Sól: 9 | | | | | | |
| D. ubogobakteryjne podstawowe | Łopatka pieczona (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) Ryż na mleku (450 ml/ 7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Kapuśniak (450 ml/ 1,9) z chlebem pszennym (50 g/ 1) Kotlet schabowy pieczony (100 g/ 1,3), Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Budyń słodka chwila (1 szt/ 1,7) | Rolada pieczona (60 g/ 1,3), Chleb sitkowy (120 g/ 1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), Pomidor (100 g) Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza jaglana na mleku (450 ml/ 7) |
| E: 2921,2 kcal B: 121,8 T: 85,5 Kw. Tl: 33,3 W: 449,1 W tym cukry: 65,6 Bl: 37,1 Sól: 10,1 | | | | | | |
| Dzieci | Łopatka pieczona (60 g/ 1,6), Chleb razowy (120 g/ 1,6), Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7) Sałata, papryka (100 g) Kawa na mleku (250 ml/ 1,7) Ryż na mleku (450 ml/ 7) | Jabłko (1 szt) | Kapuśniak (450 ml/ 1,9) z chlebem pszennym (50 g/ 1) Schab gotowany w jarzynach (80 g/ 9), Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/ 9), buraczki gotowane (100 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) | Budyń słodka chwila (1 szt/ 1,7) | 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) | Soczek owocowy (1 szt) |
| E: 2643,6 kcal B: 106,2 T: 73,5 Kw. Tl: 27,8 W: 422,5 W tym cukry: 69,3 Bl: 37,5 Sól: 9,1 | | | | | | |
| 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. | | | | | | |

Sporz.: W.S./K.M./K.W.