

| 05.02.2024   |  |  |   |              |   |  |
|--|--|--|---|--------------|---|--|
|  | Śniadanie  | II śniadanie                                 | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | II kolacja   |
| Podstawowa   | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Pł. owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Grochowa (450 ml/1,9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/9),<br>marchewka gotowana (100 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)     |              | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Polędwica sopocka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1)                          |
| <b>E: 3045,2 kcal B: 99,5 T: 99,6 Kw. Tł: 31,9 W: 488,9 W tym cukry: 67,4 Bł: 55,6 Sól: 6,4</b>  |  |  |   |              |   |  |
| Z ogr. tawno p. węglowodanów   | Jajko gotowane (2 szt/3) ,<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata (250 ml)  | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron razowy z duszonym filetem drobiowym i gotowanymi warzywami (350 g/1,9), surówka z kiszonej kapusty (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata (250 ml)                  | Serek naturalny (150 g/7), chleb razowy 90 g/1,6), sałata (dodatek insulinowy) |
| <b>E: 2640,3 kcal B: 110,8 T: 84,6 Kw. Tł: 30,1 W: 409,7 W tym cukry: 48,8 Bł: 54,5 Sól: 6,1</b> |  |  |   |              |   |  |
| Bogatoresztkowa  | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Pł. owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Grochowa (450 ml/1,9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/9),<br>marchewka gotowana (100 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)     |              | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Polędwica sopocka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1)                          |
| <b>E: 3153,2 kcal B: 107,2 T: 103,2 Kw. Tł: 34 W: 500,1 W tym cukry: 69,2 Bł: 55,6 Sól: 6,7</b>  |  |  |   |              |   |  |
| Lekkostrawna   | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Pł. owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/9),<br>marchewka gotowana (100 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Polędwica sopocka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1)                          |
| <b>E: 2989,7 kcal B: 91,3 T: 96,8 Kw. Tł: 31,1 W: 485,5 W tym cukry: 66,8 Bł: 51,2 Sól: 6,4</b>  |  |  |   |              |   |  |

|  |   |                         |   |  |   |   |
|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego  | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)       | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)    |  | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)           | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)               |
| <b>E: 2806,5 kcal B: 104,3 T: 78,4 Kw. Tł: 29,1 W: 456,8 W tym cukry: 53,1 Bł: 39,7 Sól: 3,9</b> |   |                         |   |  |   |   |
| Ubogoenergetyczna  | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)               | Jabłko (1 szt)          | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)    |  | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata (250 ml)                    | Polędwica sopočka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2575 kcal B: 95,8 T: 72,9 Kw. Tł: 25,8 W: 418,4 W tym cukry: 50,4 Bł: 38,2 Sól: 4,1</b>    |   |                         |   |  |   |   |
| Ubogoresztkowa   | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)       | Jabłko (1 szt)          | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)    |  | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)           | Polędwica sopočka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2580 kcal B: 97,5 T: 73 Kw. Tł: 25,8 W: 417,2 W tym cukry: 49,3 Bł: 37,7 Sól: 4,3</b>      |   |                         |   |  |   |   |
| Z ogr. tłuszczu  | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)    |  | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)           | Polędwica sopočka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2592,4 kcal B: 99,9 T: 69,4 Kw. Tł: 24,9 W: 424,2 W tym cukry: 48,3 Bł: 36 Sól: 6,4</b>    |   |                         |   |  |   |   |
| Niskobiałkowa  | Makaron z truskawkami (350 g/1,7),<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Jabłko (1 szt)          | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g),<br>sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Fasolka szparagowa gotowana (300 g),<br>bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Soczek owocowy (200 ml)                               |
| <b>E: 2303,4 kcal B: 51,5 T: 52 Kw. Tł: 17,6 W: 445,1 W tym cukry: 62,9 Bł: 42,1 Sól: 2</b>      |   |                         |   |  |   |   |

|   |   |  |  |                       |  |   |
|---|---|--|--|-----------------------|--|---|
| <b>Bezsolna</b>   | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)                                  | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |                       | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                          | Soczek owocowy (200 ml)                               |
| <b>E: 2587 kcal B: 92,4 T: 71 Kw. Tł: 25,2 W: 425,7 W tym cukry: 51,5 Bł: 34,7 Sól: 4,4</b>   |   |  |  |                       |  |   |
| <b>Papkowata, półpłynna</b>   | Pasta z jajek (100 g/3),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)                                    | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9),<br>sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)            |                       | Rolada pieczona mielona (60 g/1,3)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                   | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)               |
| <b>E: 2994,4 kcal B: 113,4 T: 92,1 Kw. Tł: 36,3 W: 462,6 W tym cukry: 51,8 Bł: 38 Sól: 5</b>  |   |  |  |                       |  |   |
| <b>Bogatobiałkowa</b>   | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7)                                  | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Makaron spaghetti z duszonym mięsem wieprzowym i jarzynami (500 g/1,9)<br>marchewka gotowana (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |                       | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                          | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/7)               |
| <b>E: 2909,5 kcal B: 110,3 T: 81,9 Kw. Tł: 31,2 W: 469,2 W tym cukry: 56 Bł: 40,2 Sól: 4</b>  |   |  |  |                       |  |   |
| <b>Polożnice</b>  | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g),<br>sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/9),<br>marchewka gotowana (100 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Pierniczki (50 g/1,7) | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Polędwica sopočka (30 g/1,6) + chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 3336,7 kcal B: 109,2 T: 108 Kw. Tł: 37 W: 533,3 W tym cukry: 89,2 Bł: 56,2 Sól: 6,9</b> |   |  |  |                       |  |   |
| <b>Bezmięsne</b>  | Jajko gotowane (1 szt/3),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g),<br>sos pomidorowy (100 ml/1,7),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/9),<br>marchewka gotowana (100 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |                       | Pasta z grochu (100 g/9)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Ćwikła (120 g/12)<br>Herbata z cukrem (250 ml)        | Soczek owocowy (200 ml)                               |
| <b>E: 2892,1 kcal B: 86,9 T: 78,2 Kw. Tł: 25,1 W: 515 W tym cukry: 71,3 Bł: 59,9 Sól: 5,4</b> |   |  |  |                       |  |   |

|  |   |                |   |                                     |  |   |
|--|---|----------------|---|-------------------------------------|--|---|
| D.<br>ubogobakteryjne<br>podstawowe  | Jajko gotowane (1 szt/ <b>3</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )                                  | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/ <b>9</b> )<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/ <b>1,7</b> ),<br>marchewka gotowana (150 g/ <b>1</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   | Pierniczki (50 g/ <b>1,7</b> )      | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ <b>1,3</b> )<br>Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ćwikła (120 g/ <b>12</b> )<br>Herbata z cukrem (250 ml)     | Płatki kukurydziane na mleku (350 ml/ <b>7</b> )                        |
| <b>E: 3563,9 kcal B: 115,4 T: 110,2 Kw. Tł: 42,4 W: 572,2 W tym cukry: 84,5 Bł: 48,9 Sól: 4,5</b>  |   |                |   |                                     |  |   |
| Dzieci   | Jajko gotowane (1 szt/ <b>3</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> ) | Jabłko (1 szt) | Krupnik ryżowy (450 ml/ <b>9</b> )<br>Kluski śląski bez mięsa gotowane (350 g), sos pomidorowy (100 ml/ <b>1,7</b> ),<br>surówka z kiszonej kapusty (100 g/ <b>9</b> ),<br>marchewka gotowana (100 g/ <b>1</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Koktajl owocowy (200 ml/ <b>7</b> ) | Pieczeń rzymska pieczona (90 g/ <b>1,3</b> )<br>Chleb pszenny (120 g/ <b>1</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Ćwikła (120 g/ <b>12</b> )<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Polędwica sopocka (30 g/ <b>1,6</b> ) + chleb pszenny (30 g/ <b>1</b> ) |
| <b>E: 3134,2 kcal B: 98,1 T: 100 Kw. Tł: 32,9 W: 508,3 W tym cukry: 79 Bł: 52,1 Sól: 6,7</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> |   |                |   |                                     |  |   |

| 06.02.2024  |   |  |  |              |  |  |
|---|---|--|--|--------------|--|--|
|   | Śniadanie   | II śniadanie                                 | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | II kolacja   |
| Podstawowa  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)         | Jabłko (1 szt)                               | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), buraczki gotowane (100 g/1), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,9,10)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Serek wiejski (1 szt/7)  |
| <b>E: 2619,2 kcal B: 119,7 T: 95,1 Kw. Tł: 33,6 W: 362,3 W tym cukry: 54,8 Bł: 37,2 Sól: 10,7</b> |   |  |  |              |  |  |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Herbata (250 ml/)                | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), buraczki gotowane (100 g/1), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g),<br>Herbata (250 ml)                      | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>papryka (50 g)(dodatek insulinowy) |
| <b>E: 2504,6 kcal B: 112,6 T: 80,6 Kw. Tł: 27,8 W: 378,8 W tym cukry: 37 Bł: 44,8 Sól: 9,5</b>    |   |  |  |              |  |  |
| Bogatoresztkowa   | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)         | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), buraczki gotowane (100 g/1), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,9,10)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Serek wiejski (1 szt/7)  |
| <b>E: 2727,2 kcal B: 127,4 T: 98,7 Kw. Tł: 35,8 W: 373,5 W tym cukry: 56,6 Bł: 37,2 Sól: 10,9</b> |   |  |  |              |  |  |
| Lekkostrawna  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)         | Jabłko (1 szt)                               | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), buraczki gotowane (100 g/1), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)               | Serek wiejski (1 szt/7)  |
| <b>E: 2461,3 kcal B: 119,9 T: 80,3 Kw. Tł: 33,2 W: 354,7 W tym cukry: 49,7 Bł: 37,2 Sól: 8,5</b>  |   |  |  |              |  |  |
| Z ogr. s. pobudz. wydziel. soku żołądkowego   | Serek naturalny (150 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7) | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Ziemiaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100 ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1), buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                                      |              | Schab pieczony (60 g)<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)   |
| <b>E: 2913,3 kcal B: 127,7 T: 86,8 Kw. Tł: 34,9 W: 435,8 W tym cukry: 45,6 Bł: 34,4 Sól: 4,7</b>  |   |  |  |              |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Ubogoresztkowa,<br>z ogr. tłuszczu   | Serek naturalny (150 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)  | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                      | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony (60 g)<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)         | Serek wiejski (1<br>szt/7)             |
| <b>E: 2439,5 kcal B: 117,6 T: 79,7 Kw. Tł: 32,6 W: 339,7 W tym cukry: 43,6 Bł: 30,1 Sól: 5,2</b> |  |  |  |  |  |  |
| Ubogoenergetyczna  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)                                     | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata (250 ml)                 | Serek wiejski (1<br>szt/7)             |
| <b>E: 2434,5 kcal B: 115,9 T: 79,6 Kw. Tł: 32,5 W: 340,9 W tym cukry: 44,7 Bł: 30,6 Sól: 5</b>   |  |  |  |  |  |  |
| Niskobiałkowa  | Krupnik jęczmienny (450<br>ml/1,9), Bułka parówka (120<br>g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10<br>g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)    | Jabłko (1 szt)                                     | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Kasza jęczmienna gotowana z warzywami (350<br>g/1,9), buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)  |  | Kalafior gotowany (300 g), bułka<br>parówka (120 g/1), mix do smarowania<br>55% tłuszczu (10 g),<br>herbata z cukrem (250 ml)  | Miód (25 g), chleb<br>pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2119,7 kcal B: 57,7 T: 33,5 Kw. Tł: 14,4 W: 443,7 W tym cukry: 53,4 Bł: 51,4 Sól: 3,8</b>  |  |  |  |  |  |  |
| Bezsolna   | Serek naturalny (150 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)                                     | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony (60 g)<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)         | Serek wiejski (1<br>szt/7)             |
| <b>E: 2442,5 kcal B: 118,3 T: 77,8 Kw. Tł: 32 W: 347,5 W tym cukry: 43 Bł: 33,4 Sól: 5,4</b>     |  |  |  |  |  |  |
| Papkowata,<br>półpłynna  | Serek naturalny (150 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku<br>(450 ml/7)         | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                      | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony mielony (60 g)<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Płatki jaglane na<br>mleku (450 ml/7)  |
| <b>E: 2916,3 kcal B: 128,4 T: 84,9 Kw. Tł: 34,4 W: 443,6 W tym cukry: 45 Bł: 37,7 Sól: 4,9</b>   |  |  |  |  |  |  |
| Bogatobiałkowa   | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku<br>(450 ml/7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt<br>naturalny<br>(180 g/7) | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)        | Płatki jaglane na<br>mleku (450 ml/7)  |
| <b>E: 3016,3 kcal B: 133,7 T: 90,3 Kw. Tł: 37,1 W: 448,2 W tym cukry: 48,5 Bł: 34,9 Sól: 4,7</b> |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |   |                                       |  |                                       |
|--|--|--|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Położnice  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku<br>(450 ml/7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt<br>naturalny<br>(180 g/7) | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (100 g/1), surówka z<br>marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Biszkopty (50<br>g/1,7)               | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                  | Serek wiejski (1<br>szt/7)            |
| <b>E: 3078,8 kcal B: 146,1 T: 92,8 Kw. Tł: 39,9 W: 457,3 W tym cukry: 73,3 Bł: 41 Sól: 9,3</b>   |  |  |   |                                       |  |                                       |
| Bezmięsne  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)                                     | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Kasza jęczmienna gotowana z kostką<br>sojową(350 g/1,6,9), buraczki gotowane (100<br>g/1), surówka z marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                                   |                                       | Konserwa rybna (1 szt/1,3,4,6,9,10)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Serek wiejski (1<br>szt/7)            |
| <b>E: 2615,6 kcal B: 121,8 T: 91,3 Kw. Tł: 30,9 W: 375,8 W tym cukry: 57,6 Bł: 45,7 Sól: 10,3</b>  |  |  |   |                                       |  |                                       |
| D. ubogobakteryjne podstawowe  | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku<br>(450 ml/7)         | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                      | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (150 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   | Biszkopty (50<br>g/1,7)               | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Płatki jaglane na<br>mleku (450 ml/7) |
| <b>E: 3036,2 kcal B: 131,4 T: 88,5 Kw. Tł: 36,2 W: 466,4 W tym cukry: 64,3 Bł: 35,9 Sól: 6,4</b>   |  |  |   |                                       |  |                                       |
| Dzieci   | Serek naturalny (150 g/7),<br>kajzerka z ziarnami (100 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na ml (250 ml/1,7)<br>Kasza kukurydziana na mleku<br>(450 ml/7) | Jabłko (1 szt)                                     | Ogórkowa (450 ml/ 1,7,9)<br>Pulpet gotowany (100 g/1,3) w sosie (100<br>ml/1,7), kasza jęczmienna gotowana (200 g/1),<br>buraczki gotowane (100 g/1), surówka z<br>marchwi i jabłka (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Kanapka z<br>papryką (1<br>szt/1,6,9) | Schab pieczony (60 g)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                  | Serek wiejski (1<br>szt/7)            |
| <b>E: 3163,8 kcal B: 151,5 T: 106 Kw. Tł: 44,3 W: 447,1 W tym cukry: 54,4 Bł: 43,8 Sól: 10,9</b>   |  |  |   |                                       |  |                                       |
| <b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b> |  |  |   |                                       |  |                                       |



| 07.02.2024   |  |  |   |              |   |  |
|--|--|--|---|--------------|---|--|
|  | Śniadanie  | II śniadanie                                 | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | II kolacja   |
| Podstawowa   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)                 | Jabłko (1 szt)                               | Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)            |              | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)                              | Sok pomidorowy (1 szt)   |
| <b>E: 2369,8 kcal B: 101,5 T: 64,9 Kw. Tł: 24,3 W: 383,2 W tym cukry: 25,9 Bł: 42,7 Sól: 6,2</b> |  |  |   |              |   |  |
| Z ogr. łątwo p. węglowodanów   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Herbata (250 ml)                           | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jaglany (450 ml/ 9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Herbata (250 ml)   | Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9)<br>chleb razowy (90 g/1,6), ogórek kiszony (50 g) (dodatek insulinowy) |
| <b>E: 2397,4 kcal B: 103 T: 65,7 Kw. Tł: 19,2 W: 390,3 W tym cukry: 24,6 Bł: 48,1 Sól: 5,9</b>   |  |  |   |              |   |  |
| Bogatoresztkowa  | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)                 | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)            |              | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)                              | Sok pomidorowy (1 szt)   |
| <b>E: 2477,8 kcal B: 109,2 T: 68,5 Kw. Tł: 26,4 W: 394,4 W tym cukry: 27,7 Bł: 42,7 Sól: 6,4</b> |  |  |   |              |   |  |
| Lekkostrawna   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)                 | Jabłko (1 szt)                               | Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)            |              | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Sok pomidorowy (1 szt)   |
| <b>E: 2369,8 kcal B: 101,5 T: 64,9 Kw. Tł: 24,3 W: 383,2 W tym cukry: 25,9 Bł: 42,7 Sól: 6,2</b> |  |  |   |              |   |  |
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego  | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |              | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka(120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)   | Ryż na mleku (450 ml/7)  |
| <b>E: 2793,7 kcal B: 145,3 T: 73,7 Kw. Tł: 33,4 W: 420,1 W tym cukry: 26,4 Bł: 36,2 Sól: 7</b>   |  |  |   |              |   |  |



|  |   |   |   |  |   |                         |
|--|---|---|---|--|---|-------------------------|
| Ubogoresztkowa,<br>z ogr. tłuszczu   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)   | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                   | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)         |  | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2167,9 kcal B: 112,4 T: 54,7 Kw. Tł: 22,5 W: 337,1 W tym cukry: 24,8 Bł: 33,9 Sól: 6,5</b> |   |   |   |  |   |                         |
| Ubogoenergetyczna  | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)  | Jabłko (1<br>szt)                               | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)         |  | Twarożek (100 g/7),<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2105,9 kcal B: 109,4 T: 55,3 Kw. Tł: 22,6 W: 326,3 W tym cukry: 27,5 Bł: 37,3 Sól: 4,9</b> |   |   |   |  |   |                         |
| Niskobiałkowa  | Miód (50 g), bułka parówka (120 g/1), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Jabłko (1<br>szt)                               | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Pierogi z jabłkiem (350 g/8 szt/1,3),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |  | Bukiet warzyw gotowany (300 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2216,1 kcal B: 49,2 T: 63,2 Kw. Tł: 37,6 W: 397,8 W tym cukry: 65,5 Bł: 37,5 Sól: 4,1</b>  |   |   |   |  |   |                         |
| Bezsolna   | Miód (50 g),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)  | Jabłko (1<br>szt)                               | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)         |  | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2105 kcal B: 97,6 T: 48,2 Kw. Tł: 19,2 W: 352 W tym cukry: 48,5 Bł: 35,3 Sól: 4,8</b>      |   |   |   |  |   |                         |
| Papkowata,<br>półpłynna  | Paszтет sojowy (1 szt/6,9)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)     | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                   | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka mielone gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Ryż na mleku (450 ml/7) |
| <b>E: 2971,6 kcal B: 141,9 T: 82,6 Kw. Tł: 33,3 W: 447 W tym cukry: 28,5 Bł: 37,9 Sól: 6,6</b>   |   |   |   |  |   |                         |
| Bogatobiałkowa   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1<br>szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jaglany (450 ml/9)<br>Udko z kurczaka gotowane w jarzynach (170 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), jarzynka gotowana (150 g/1,9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)         |  | Twarożek (100 g/7),<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Ryż na mleku (450 ml/7) |

|   |   |  |  |                               |  |                         |
|---|---|--|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| <b>E: 2839,7 kcal B: 150 T: 77,9 Kw. Tł: 35,6 W: 420,5 W tym cukry: 30,8 Bł: 39,6 Sól: 5,6</b>  |   |  |  |                               |  |                         |
| <b>Położnice</b>  | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jaglany (450 ml/ 9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)               | Paluszki (35 g/1,11)          | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 3011,5 kcal B: 132,3 T: 79,5 Kw. Tł: 31,6 W: 483 W tym cukry: 30,3 Bł: 47,3 Sól: 7,7</b>  |   |  |  |                               |  |                         |
| <b>Beźmięśne</b>  | Paszтет sojowy (1 szt/6,9),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)                               | Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9)<br>Pierogi z soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)          |                               | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2547,6 kcal B: 98,1 T: 73,8 Kw. Tł: 24,2 W: 410,1 W tym cukry: 28 Bł: 44,4 Sól: 5,8</b>   |   |  |  |                               |  |                         |
| <b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>  | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7)         | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik jaglany (450 ml/ 9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Jarzynka gotowana (150 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   | Paluszki (35 g/1,11)          | Serek naturalny (150 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)                                 | Ryż na mleku (450 ml/7) |
| <b>E: 3231,6 kcal B: 139,3 T: 90,9 Kw. Tł: 41,6 W: 504 W tym cukry: 29,7 Bł: 45,4 Sól: 5,3</b>  |   |  |  |                               |  |                         |
| <b>Dzieci</b>   | Szynka konserwowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki jęczmienne na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Pieczarkowa z ziemniakami (450 ml/ 1,7,9)<br>Pierogi z mięsem i soczewicą (350 g/8 szt./1,3,7),<br>Surówka z kapusty białej (100 g/7), sałatka z ogórka i cebuli (80 g/9),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Galaretka z owocami (200 g/1) | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (100 g/7)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Sałata<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Sok pomidorowy (1 szt)  |
| <b>E: 2959,8 kcal B: 150,6 T: 75,3 Kw. Tł: 29,9 W: 461,1 W tym cukry: 55,1 Bł: 46,8 Sól: 7,1</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> |   |  |  |                               |  |                         |

| 08.02.2024   |  |   |   |              |   |  |
|--|--|---|---|--------------|---|--|
|  | Śniadanie  | II śniadanie                                | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | II kolacja   |
| Podstawowa   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt)                               | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Kotlet schabowy pieczony (100 g/1,3),<br>ziemniaki gotowane (200 g) sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Bigos gotowany (300 g/1)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)                                       |
| <b>E: 2701,5 kcal B: 115,9 T: 84,5 Kw. Tł: 35,1 W: 403,9 W tym cukry: 60,9 Bł: 38,3 Sól: 8,5</b> |  |   |   |              |   |  |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata (250 ml)  | Banan (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Grycikowa (450 ml/1,9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                            |              | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Papryka (80 g)<br>Herbata (250 ml)       | Ser topiony (100 g/1,7), chleb razowy (90 g/1,6), pomidor (50 g)<br>(dodatek insuliny) |
| <b>E: 2438,2 kcal B: 112,3 T: 78,1 Kw. Tł: 33,5 W: 355,8 W tym cukry: 43,6 Bł: 37,2 Sól: 8,4</b> |  |   |   |              |   |  |
| Bogatoresztkowa  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Kotlet schabowy pieczony (100 g/1,3),<br>ziemniaki gotowane (200 g) sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Bigos gotowany (300 g/1)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)                                       |
| <b>E: 2809,5 kcal B: 123,6 T: 88,1 Kw. Tł: 37,2 W: 415,1 W tym cukry: 62,7 Bł: 38,3 Sól: 8,7</b> |  |   |   |              |   |  |
| Lekkostrawna   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt)                               | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g) sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)  |              | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Papryka (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)                                       |
| <b>E: 2598,7 kcal B: 123,5 T: 74,5 Kw. Tł: 30,3 W: 392,7 W tym cukry: 62,5 Bł: 37,9 Sól: 6,7</b> |  |   |   |              |   |  |
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                                  | Banan (1 szt)                               | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |              | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                   | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)   |

|   |  |               |  |  |   |  |
|---|--|---------------|--|--|---|--|
| <b>E: 2457,9 kcal B: 115,5 T: 61,3 Kw. Tł: 23,6 W: 387,6 W tym cukry: 52,7 Bł: 30,7 Sól: 5,4</b>  |  |               |  |  |   |  |
| Ubogoreszkowa, z ogr. tłuszczu  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Bułka parówka (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                      | Banan (1 szt) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)      |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)/ <u>dieta niskotłuszczowa</u> :<br>dżem owocowy (25 g) + bułka (30 g/1) |
| <b>Ubogoreszkowa E: 2280,8 kcal B: 110,9 T: 60,3 Kw. Tł: 21,6 W: 348,6 W tym cukry: 49 Bł: 28,9 Sól: 5,5</b><br><b>Z ograniczeniem tłuszczu E: 2235,4 kcal B: 103,6 T: 54,5 Kw. Tł: 19,8 W: 358,1 W tym cukry: 57,7 Bł: 29,6 Sól: 5,3</b> |  |               |  |  |   |  |
| Ubogoenergetyczna   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                           | Banan (1 szt) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)      |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)   |
| <b>E: 2256,6 kcal B: 109 T: 60,4 Kw. Tł: 21,6 W: 345,2 W tym cukry: 50,3 Bł: 29,8 Sól: 5,5</b>  |  |               |  |  |   |  |
| Niskobiałkowa   | Krupnik ryżowy (450 ml/9)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Banan (1 szt) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Makaron pszenny z warzywami gotowanymi (350 g/1,9), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                      |  | Bigos gotowany bez mięsa (300 g/1),<br>bułka parówka (120 g/7), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml)               | Dżem owocowy (25 g),<br>bułka (30 g/1)   |
| <b>E: 1934,3 kcal B: 52,4 T: 25,1 Kw. Tł: 9 W: 415,8 W tym cukry: 58,9 Bł: 46,4 Sól: 4,8</b>  |  |               |  |  |   |  |
| Bezsolna  | Filet drob. gotowany w jarzynach (100 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)      |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1)   |
| <b>E: 2326,5 kcal B: 119,5 T: 59 Kw. Tł: 21,1 W: 358,7 W tym cukry: 49 Bł: 33,5 Sól: 4,6</b>  |  |               |  |  |   |  |
| Papkowata, półpłynna  | Paszet drob. (50 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                    | Banan (1 szt) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany mielony w jarzynach (80 g/9), ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)   |

|  |   |   |  |                       |   |  |
|--|---|---|--|-----------------------|---|--|
| <b>E: 2519,9 kcal B: 107,5 T: 69,3 Kw. Tł: 25 W: 396,9 W tym cukry: 51,9 Bł: 34,1 Sól: 5</b>     |   |   |  |                       |   |  |
| <b>Bogatobiałkowa</b>  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                                     | Banan (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Grycikowa (450 ml/ 1,9),<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g), szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)  |                       | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Chleb pszenny (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml)               | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)           |
| <b>E: 2562,9 kcal B: 122,5 T: 66,8 Kw. Tł: 26,3 W: 391 W tym cukry:55,1 Bł: 27,4 Sól: 5,5</b>    |   |   |  |                       |   |  |
| <b>Położnice</b>   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)        | Banan (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Kotlet schabowy pieczony (100 g/1,3),<br>ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Herbatniki (50 g/1,7) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Chleb pszenny (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Papryka (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2985,9 kcal B: 134,9 T: 86,3 Kw. Tł: 33,2 W: 451,1 W tym cukry: 79,9 Bł: 38 Sól: 7,4</b>   |   |   |  |                       |   |  |
| <b>Beźmięsne</b>   | Pasta sojowo-warzywna (1 szt/6,9),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, papryka (100 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt)                               | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Kotlet sojowy pieczony (100 g/1,3,6),<br>ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z buraka i jabłka (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |                       | Bigos gotowany bez mięsa (300 g/1)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2640,3 kcal B: 93,7 T: 82,3 Kw. Tł: 26,6 W: 418,9 W tym cukry: 62,9 Bł: 46,2 Sól: 7</b>    |   |   |  |                       |   |  |
| <b>D. ubogobakteryjne podstawowe</b>   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7)                                     | Banan (1 szt)                               | Neapolitańska z makaronem (450 ml/1,7,9)<br>Kotlet schabowy pieczony (100 g/1,3),<br>ziemniaki gotowane (200 g) szpinak gotowany (170 g/1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)  | Herbatniki (50 g/1,7) | Bigos gotowany (300 g/1)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Kasza kukurydziana na mleku (450 ml/7)           |
| <b>E: 3013,7 kcal B: 123,4 T: 91,9 Kw. Tł: 37,6 W: 454,3 W tym cukry: 69,2 Bł: 35,1 Sól: 8,5</b> |   |   |  |                       |   |  |

|   |  |               |  |                           |   |  |
|---|--|---------------|--|---------------------------|---|--|
| <b>Dzieci</b>   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, rzodkiewka (40 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Płatki jaglane na mleku (450 ml/7) | Banan (1 szt) | Neapolitańska z makaronem pszennym (450 ml/1,7,9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>ziemniaki gotowane (200 g) sałatka z buraka i jabłka (100 g/9),<br>surówka z marchwi i chrzaniu (100 g/9)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Serek waniliowy (150 g/7) | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9),<br>Chleb pszenny (120 g/1), Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Papryka (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jajko gotowane (1 szt/3), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2819,2 kcal B: 135,5 T: 85 Kw. Tł: 37,1 W: 412,2 W tym cukry: 79 Bł: 37,9 Sól: 6,9</b>  |  |               |  |                           |   |  |
| <b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.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> |  |               |  |                           |   |  |

| 09.02.2024  |   |  |  |              |   |   |
|---|---|--|--|--------------|---|---|
|   | Śniadanie   | II śniadanie                                 | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | II kolacja  |
| Podstawowa  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1)   |
| <b>E: 2628,5 kcal B: 94 T: 84 Kw. Tł: 29,5 W: 406,9 W tym cukry: 52,2 Bł: 38,4 Sól: 6,1</b>     |   |  |  |              |   |   |
| z ogr. łatwo p. węglowodanów  | Pasztet sojowy (1 szt/3,6,9)<br>Chleb razowy (100 g/ 1,6)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7), Pomidor (80 g)<br>Herbata (250 ml)         | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jęczmienny (450 ml/ <b>1,9</b> )<br>Ryba pieczona (100 g/ 4), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                             |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata (250 ml)          | Jajko gotowane (1 szt/3)<br>chleb razowy (90 g/1,6),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>rzodkiewka (25 g)(dodatek insulinowy) |
| <b>E: 2494,3 kcal B: 92,1 T: 80,6 Kw. Tł: 19,9 W: 394,7 W tym cukry: 29,2 Bł: 50,8 Sól: 8,3</b> |   |  |  |              |   |   |
| Bogatoresztkowa   | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1)   |
| <b>E: 2736,5 kcal B: 101,7 T: 87,6 Kw. Tł: 31,6 W: 418,1 W tym cukry: 54 Bł: 38,1 Sól: 6,4</b>  |   |  |  |              |   |   |
| Lekkostrawna  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)                              | Jabłko (1 szt)                               | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1)   |
| <b>E: 2628,5 kcal B: 94 T: 84 Kw. Tł: 29,5 W: 406,9 W tym cukry: 52,2 Bł: 38,4 Sól: 6,1</b>     |   |  |  |              |   |   |
| z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żołądkowego   | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g),<br>marchewka gotowana (150 g/ 1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                                      |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> ),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                   | Makaron na mleku (450 ml/1, 7)  |
| <b>E: 2696,4 kcal B: 102,3 T: 72 Kw. Tł: 24,7 W: 439 W tym cukry: 48,9 Bł: 34,3 Sól: 4,6</b>    |   |  |  |              |   |   |
| Ubogoenerygetyczna  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)          | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g),<br>marchewka gotowana (150 g/ 1),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                                      |              | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Herbata (250 ml)   | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1)   |



|   |   |  |   |  |   |   |
|---|---|--|---|--|---|---|
| <b>E: 2513,7 kcal B: 89,8 T: 76,5 Kw. Tł: 27,4 W: 397,9 W tym cukry: 49,5 Bł: 36,4 Sól: 4,6</b> |   |  |   |  |   |   |
| Ubogoreszkowa   | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)                       | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta z jajek (100 g/ 3,10)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                  | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2544,7 kcal B: 91,3 T: 76,2 Kw. Tł: 27,3 W: 403,3 W tym cukry: 48,2 Bł: 34,7 Sól: 5,4</b> |   |  |   |  |   |   |
| Z ogr. tłuszczu   | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)                       | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Schab pieczony (60 g)<br>Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2550,5 kcal B: 101,5 T: 71,3 Kw. Tł: 29,7 W: 405 W tym cukry: 41,2 Bł: 34,7 Sól: 5,1</b>  |   |  |   |  |   |   |
| Niskobiałkowa   | Dżem owocowy (50 g), Bułka parówka (120 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik jęczmienny (450 ml/1, 9)<br>Kluski śląskie bez mięsa gotowane (350 g), marchewka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)                                     |  | Ryż z warzywami (350 g/9),<br>herbata z cukrem (250 ml)   | Kisiel słodka chwila (1 szt)                    |
| <b>E: 2063,2 kcal B: 40,8 T: 40,2 Kw. Tł: 12,4 W: 421,5 W tym cukry: 76,1 Bł: 41,2 Sól: 2,3</b> |   |  |   |  |   |   |
| Bezsolna  | Miód (25 g), Bułka parówka (120 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)                       | Jabłko (1 szt)                               | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta z jajek (100 g/ 3,10),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                 | Kisiel słodka chwila (1 szt)                    |
| <b>E: 2544,7 kcal B: 91,3 T: 76,2 Kw. Tł: 27,3 W: 403,3 W tym cukry: 48,2 Bł: 34,7 Sól: 5,4</b> |   |  |   |  |   |   |
| Papkowata, półpłynna  | Dżem owocowy (25 g), Bułka parówka (120 g/1,7)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7)             | Jabłko pieczone (1 szt)                      | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta z jajek (100 g/ 3,10)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                  | Makaron na mleku (450 ml/1, 7)                  |
| <b>E: 2662,4 kcal B: 105 T: 66,2 Kw. Tł; 23,4 W: 446,9 W tym cukry: 49,2 Bł: 39 Sól: 5,3</b>    |   |  |   |  |   |   |
| Bogatobiałkowa  | Paszтет sojowy (1 szt/3,6,9)<br>Bułka pszenna (100 g/ 1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ 7),<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Krupnik jęczmienny (450 ml/1,9)<br>Pulpet rybny gotowany w jarzynach (100 g/1,3,4,9), ziemniaki gotowane (200 g), marchewka gotowana (150 g/ 1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta z jajek (100 g/ 3,10)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                 | Makaron na mleku (450 ml/1, 7)                  |
| <b>E: 2913 kcal B: 114,6 T: 81,9 Kw. Tł: 26,4 W: 466,2 W tym cukry: 47,4 Bł: 43,4 Sól: 5,1</b>  |   |  |   |  |   |   |

|  |   |   |  |                                 |   |   |
|--|---|---|--|---------------------------------|---|---|
| Położnice  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Sok pomidorowy (330 ml) | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Krakersy (35 g/1,7)             | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2831,3 kcal B: 100,2 T: 90,9 Kw. Tł: 31,2 W: 436,2 W tym cukry: 54,7 Bł: 39,4 Sól: 8,1</b>   |   |   |  |                                 |   |   |
| Bezmięsne  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                            | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) |                                 | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2628,5 kcal B: 94 T: 84 Kw. Tł: 29,5 W: 406,9 W tym cukry: 52,2 Bł: 39,1 Sól: 6,1</b>  |   |   |  |                                 |   |   |
| D. ubogobakteryjne podstawowe  | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt)                   | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>marchewka gotowana (150 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml)                            | Krakersy (35 g/1,7)             | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                    | Makaron na mleku (450 ml/1, 7)                  |
| <b>E: 2873,8 kcal B: 104,9 T: 84,7 Kw. Tł: 27,7 W: 450,3 W tym cukry: 51,7 Bł: 33,6 Sól: 4,6</b>   |   |   |  |                                 |   |   |
| Dzieci   | Miód (25 g), Rogal maślany (100 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)<br>Kasza manna na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                            | Zacierka na jarzynach(450 ml/ <b>1,7,9</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (100 g/ <b>1,3,4</b> ), ziemniaki gotowane (200 g),<br>Surówka z porów (100 g/9), marchewka gotowana (100 g/1)<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Naleśniki z serem (150 g/1,3,7) | Pasta z jajek (100 g/ <b>3,10</b> )<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata<br>Ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Ser topiony (1 szt/1,7), chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2934,2 kcal B: 107,4 T: 92,7 Kw. Tł: 31,7 W: 450,8 W tym cukry: 62,4 Bł: 39,1 Sól: 6,2</b>   |   |   |  |                                 |   |   |
| <b>Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodn,e, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.</b> |   |   |  |                                 |   |   |

| 10.02.2024  |  |  |  |              |  |  |
|---|--|--|--|--------------|--|--|
|   | Śniadanie  | II śniadanie                                 | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | II kolacja   |
| Podstawowa  | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9), surówka z kapusty włoskiej (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)     |              | Baleron wędzony (60 g/1,6)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1)  |
| E: 2371,8 kcal B: 99,5 T: 65,3 Kw. Tł: 23,6 W: 381,9 W tym cukry: 29,6 Bł: 40,1 Sól: 6,5  |  |  |  |              |  |  |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów  | Twarożek (100 g/7) ,<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Herbata (250 ml)           | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Ryż brązowy z duszonym filetem drobiowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9), surówka z kapusty włoskiej (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Herbata (250 ml)           | Kiełbasa szynkowa (60 g/1,6), chleb razowy (90 g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), ogórek kiszony (50 g) (dodatek insulinowy) |
| E: 2331,2 kcal B: 104,3 T: 61,3 Kw. Tł: 17 W: 388,2 W tym cukry: 26,3 Bł: 52 Sól: 7       |  |  |  |              |  |  |
| Bogatoresztkowa   | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9), surówka z kapusty włoskiej (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)     |              | Baleron wędzony (60 g/1,6)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)  | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1)  |
| E: 2479,8 kcal B: 107,2 T: 68,9 Kw. Tł: 25,7 W: 393,1 W tym cukry: 31,4 Bł: 40,1 Sól: 6,8 |  |  |  |              |  |  |
| Lekkostrawna  | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                               | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9), surówka z kapusty włoskiej (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)     |              | Rolada pieczona (60 g/1,3),<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7) | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1)  |
| E: 2462,4 kcal B: 105,6 T: 66,7 Kw. Tł: 22,3 W: 397,1 W tym cukry: 29,3 Bł: 41,3 Sól: 5,5 |  |  |  |              |  |  |

|   |   |                         |  |  |   |   |
|---|---|-------------------------|--|--|---|---|
| Z ogr. subst. pobudz. wydzieln. soku żółdkowego   | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/1,7)  | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)    | Płatki jęczmienne na ml (450 ml/1,7)                |
| <b>E: 2941 kcal B: 132,5 T: 79,4 Kw. Tł: 32,4 W: 456,2 W tym cukry: 25,4 Bł: 36 Sól: 5,5</b>    |   |                         |  |  |   |   |
| Ubogoenergetyczna   | Twarożek (100 g/7),<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)          | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)    | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2343 kcal B: 99,9 T: 62 Kw. Tł: 22 W: 378,1 W tym cukry: 26 Bł: 35,9 Sól: 3,8</b>         |   |                         |  |  |   |   |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu   | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)   | Jabłko pieczone (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)    | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2235,9 kcal B: 83,8 T: 56,7 Kw. Tł: 18,9 W: 377,6 W tym cukry: 23,5 Bł: 33,7 Sól: 4,8</b> |   |                         |  |  |   |   |
| Niskobiałkowa   | Krupnik jaglany (450 ml/9), Bułka parówka (120 g/1)<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Jabłko (1 szt)          | Ziemniaczanka (450 ml/ 9)<br>Ryż z warzywami (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)  |  | Bukiet warzyw gotowany (300 g/9),<br>bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Miód (25 g), chleb pszenny (30 g/1)                 |
| <b>E: 2076,4 kcal B: 56,6 T: 34,1 Kw. Tł: 14,5 W: 433,5 W tym cukry: 43,3 Bł: 52,1 Sól: 3,7</b> |   |                         |  |  |   |   |
| Bezsolna  | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)   | Jabłko (1 szt)          | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), jarzynka gotowana (150 g/1,9), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Rolada pieczona (60 g/1,3), Bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)         | Miód (25 g), chleb pszenny (30 g/1)                 |
| <b>E: 2282,9 kcal B: 78,6 T: 55,3 Kw. Tł: 18,4 W: 397,6 W tym cukry: 24,1 Bł: 33,8 Sól: 4,3</b> |   |                         |  |  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
| Papkowata,<br>póiplymna  | Twarożek (100 g/7),<br>Bułka parówka (120 g/1)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/1,7)                           | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                      | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i<br>mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem<br>wieprzowym i gotowanymi jarzynami<br>(350 g/9), sos pomidorowy (100<br>ml/1,7), jarzynka gotowana (150<br>g/1,9), kompot z owoców mr. (250<br>ml)                |  | Rolada pieczona miel. (60 g/1,3)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)                            | Płatki jęczmienne na ml<br>(450 ml/1,7)             |
| <b>E: 2995,3 kcal B: 133,6 T: 82,6 Kw. Tł: 33,5 W: 461,9 W tym cukry: 25,5 Bł: 36,4 Sól: 5,5</b> |  |  |  |  |  |   |
| Bogatobiałkowa   | Twarożek (100 g/7),<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/1,7)                          | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt<br>naturalny<br>(180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i<br>mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem<br>wieprzowym i gotowanymi jarzynami<br>(350 g/9), jarzynka gotowana (150<br>g/1,9), kompot z owoców mr. (250<br>ml)  |  | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)                                 | Płatki jęczmienne na ml<br>(450 ml/1,7)             |
| <b>E: 3012,9 kcal B: 136,9 T: 83,3 Kw. Tł: 34,5 W: 463,3 W tym cukry: 29,6 Bł: 38,2 Sól: 4,7</b> |  |  |  |  |  |   |
| Położnice  | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/7)  | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt<br>naturalny<br>(180 g/7) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i<br>mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem<br>wieprzowym i gotowanymi jarzynami<br>(350 g/9), sałatka z marchwi i<br>ogórka(100 g/9), surówka z kapusty<br>włoskiej (100 g/9), kompot z<br>owoców mr. (250 ml) | Soczek<br>owocowo-<br>warzywny (1 szt) | Baleron wędzony (60 g/1,6)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)   | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2942,7 kcal B: 126,3 T: 78,6 Kw. Tł: 31,1 W: 472,1 W tym cukry: 59,3 Bł: 44,8 Sól: 7,4</b> |  |  |  |  |  |   |
| Bezmięsne  | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/)<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)   | Jabłko (1 szt)                                     | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i<br>mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z kostką sojową i<br>gotowanymi jarzynami (330 g/6,9),<br>sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9),<br>surówka z kapusty włoskiej (100<br>g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)               |  | Paprykarz (1 szt/1,4,6,9)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7) | Miód (25 g), chleb<br>pszenny (30 g/1)              |
| <b>E: 2618,3 kcal B: 98,6 T: 72,2 Kw. Tł: 18,4 W: 433,7 W tym cukry: 35,5 Bł: 48,1 Sól: 6,5</b>  |  |  |  |  |  |   |
| D.<br>ubogobakteryjne<br>podstawowe  | Serek naturalny (1 szt./7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),,<br>Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Jabłko<br>pieczone (1<br>szt)                      | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i<br>mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem<br>wieprzowym i gotowanymi jarzynami<br>(350 g/9), jarzynka gotowana (150<br>g/1,9), kompot z owoców mr. (250<br>ml)  | Soczek<br>owocowo-<br>warzywny (1 szt) | Baleron wędzony (60 g/1,6)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7)        | Płatki jęczmienne na ml<br>(450 ml/1,7)             |
| <b>E: 3078 kcal B: 130,1 T: 85,2 Kw. Tł: 36,7 W: 493,4 W tym cukry: 57,6 Bł: 50,4 Sól: 6,5</b>   |  |  |  |  |  |   |

|  |   |                |  |                         |   |   |
|--|---|----------------|--|-------------------------|---|---|
| <b>Dzieci</b>  | Twarożek (100 g/7)<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Sałata, Pomidor (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Kasza jaglana na mleku (450 ml/7) | Jabłko (1 szt) | Ziemniaczanka z zawiesiną z mąki i mleka (450 ml/ 1,7,9)<br>Risotto z duszonym mięsem wieprzowym i gotowanymi jarzynami (350 g/9), sałatka z marchwi i ogórka(100 g/9), surówka z kapusty włoskiej (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) | Soczek owocowy (200 ml) | Rolada pieczona (60 g/1,3)<br>Chleb pszenny (120 g/1),<br>Maso ekstra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Sałata, ogórek zielony (80 g)<br>Kawa na mleku (250 ml/1,7) | Szynka z indyka (60 g/6),<br>chleb pszenny (30 g/1) |
| <b>E: 2925,3 kcal B: 124,7 T: 76,4 Kw. Tł: 27,8 W: 476,1 W tym cukry: 57,2 Bł: 46 Sól: 6,1</b>   |   |                |  |                         |   |   |
| <b>Alergeny:</b> 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. |   |                |  |                         |   |   |

| 11.02.2024   |  |   |  |              |   |   |
|--|--|---|--|--------------|---|---|
|  | Śniadanie  | II śniadanie                                  | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | II kolacja  |
| Podstawowa   | Łopatka pieczona (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                                | Szczawiowa z kiełbasą (450 ml/1,7,9) z chlebem pszennym (50 g/1)<br>Kotlet mielony pieczony (100 g/1,3),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z kapusty czerwonej (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Ryba pieczona (80 g/1,3,4) w sosie greckim (120 ml/1,9)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Kisiel słodka chwila (1 szt)  |
| <b>E: 2538,1 kcal B: 96,3 T: 84,4 Kw. Tł: 22,6 W: 383 W tym cukry: 56,5 Bł: 38,2 Sól: 8,3</b>  |  |   |  |              |   |   |
| Z ogr. łatwo p. węglowodanów   | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Herbata (250 ml)        | Jabłko (1 szt),<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Grysikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z kapusty czerwonej (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml)                       |              | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Chleb razowy (120 g/1,6)<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g),<br>Rzodkiewka (40 g)<br>Herbata (250 ml) | Pasztet drobiowy (50 g/1,3,7), chleb razowy (90g/1,6), mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g), pomidor (50 g) (dodatek insulinowy) |
| <b>E: 2270,5 kcal B: 98,1 T: 77,6 Kw. Tł: 22,1 W: 326 W tym cukry: 25,8 Bł: 34,6 Sól: 8,7</b>  |  |   |  |              |   |   |
| Bogatoreszkowa   | Łopatka pieczona (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt),<br>Jogurt naturalny (180 g/7) | Szczawiowa z kiełbasą (450 ml/1,7,9) z chlebem pszennym (50 g/1)<br>Kotlet mielony pieczony (100 g/1,3),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z kapusty czerwonej (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Ryba pieczona (80 g/1,3,4) w sosie greckim (120 ml/1,9)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Kisiel słodka chwila (1 szt)  |
| <b>E: 2715,1 kcal B: 104,6 T: 88,6 Kw. Tł: 24,8 W: 412,4 W tym cukry: 63 Bł: 41,2 Sól: 8,6</b> |  |   |  |              |   |   |
| Lekkostrawna   | Łopatka pieczona (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7)<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7) | Jabłko (1 szt)                                | Szczawiowa z kiełbasą (450 ml/1,7,9) z chlebem pszennym (50 g/1)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z kapusty czerwonej (100 g/9), surówka z marchwi i chrzanu (100 g/9), kompot z owoców mr. (250 ml) |              | Ryba pieczona (80 g/1,3,4) w sosie greckim (120 ml/1,9)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>Herbata z cukrem (250 ml)  | Kisiel słodka chwila (1 szt)  |
| <b>E: 2386,8 kcal B: 100,1 T: 74,3 Kw. Tł: 20,1 W: 363,2 W tym cukry: 57,1 Bł: 37,6 Sól: 8</b> |  |   |  |              |   |   |



|   |  |                         |   |  |  |                                   |
|---|--|-------------------------|---|--|--|-----------------------------------|
| Z ogr. subst. pobudz. wydziel. soku żółdkowego  | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/1,7) | Jabłko pieczone (1 szt) | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza jagłana na mleku (450 ml/7) |
| <b>E: 2564,5 kcal B: 126,3 T: 70,9 Kw. Tł: 29 W: 385,6 W tym cukry: 43,4 Bł: 33,7 Sól: 6</b>    |  |                         |   |  |  |                                   |
| Ubogoenergetyczna   | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>Chleb razowy (120 g/1,6),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)  | Jabłko (1 szt)          | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Chleb sitkowy (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata (250 ml)          | Kisiel słodka chwila (1 szt)      |
| <b>E: 1982 kcal B: 86,3 T: 51,8 Kw. Tł: 18,3 W: 317,1 W tym cukry: 61,2 Bł: 28,3 Sól: 4,9</b>   |  |                         |   |  |  |                                   |
| Ubogoresztkowa, z ogr. tłuszczu   | Szynka delikatesowa (60 g/1,6),<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)   | Jabłko pieczone (1 szt) | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kisiel słodka chwila (1 szt)      |
| <b>E: 2009,2 kcal B: 88,9 T: 49,8 Kw. Tł: 17,7 W: 328,3 W tym cukry: 59,3 Bł: 30,6 Sól: 5,1</b> |  |                         |   |  |  |                                   |
| Niskobiałkowa   | Makaron z truskawkami (350 g/1,7)<br>Herbata z cukrem (250 ml)   | Jabłko (1 szt)          | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Placki ziemniaczana tarte smażone (350 g/1,3), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml)                      |  | Sos grecki (200 ml/1,9), bułka parówka (120 g/1), mix do smarowania 55% tłuszczu,<br>Herbata z cukrem (250 ml)                                     | Kisiel słodka chwila (1 szt)      |
| <b>E: 1778,1 kcal B: 34,1 T: 30,1 Kw. Tł: 5,2 W: 368,3 W tym cukry: 87,7 Bł: 29,5 Sól: 2,1</b>  |  |                         |   |  |  |                                   |
| Bezsolna  | Filet drobiowy gotowany w jarzynach (100 g/9), bułka parówka (120 g/7), masło ekstra 82% tłuszczu (10 g/7),<br>Kakao na mleku (250 ml/1,7)                               | Jabłko (1 szt)          | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/9)<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/9),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), buraczki gotowane (150 g/1), kompot z owoców mr. (250 ml) |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/9)<br>Bułka parówka (120 g/1),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kisiel słodka chwila (1 szt)      |
| <b>E: 2040,3 kcal B: 99,2 T: 48,3 Kw. Tł: 17 W: 330,6 W tym cukry: 59,8 Bł: 32 Sól: 3,9</b>     |  |                         |   |  |  |                                   |

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
| Papkováta, półpłynna  | Paszтет sojowy (1 szt/ <b>3,6,9</b> ),<br>Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> ),<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )                                  | Jabłko pieczone (1 szt)                                | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> )<br>Schab gotowany mielony w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ),<br>Ziemniaki gotowane (200 g),<br>buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ <b>9</b> )<br>Bułka parówka (120 g/ <b>1</b> ),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza jagłana na mleku (450 ml/ <b>7</b> ) |
| <b>E: 2764,6 kcal B: 123,4 T: 91,8 Kw. Tł: 29,5 W: 390,6 W tym cukry: 43,9 Bł: 36,1 Sól: 6,3</b>  |   |  |  |  |  |  |
| Bogatobiałkowa  | Szynka delikatesowa (60 g/ <b>1,6</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> ),<br>Kawa na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )                               | Jabłko (1 szt),<br>Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> ) | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> )<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ),<br>Ziemniaki gotowane (200 g),<br>buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |  | Pasta mięsno-warzywna gotowana z udźca (100 g/ <b>9</b> )<br>Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ),<br>mix do smarowania 55% tłuszczu (10 g)<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kasza jagłana na mleku (450 ml/ <b>7</b> ) |
| <b>E: 2645,3 kcal B: 131,3 T: 76,5 Kw. Tł: 31,7 W: 385,7 W tym cukry: 47,1 Bł: 31,3 Sól: 6,1</b>  |   |  |  |  |  |  |
| Położnice   | Łopátka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> ) | Jabłko (1 szt)<br>Jogurt naturalny (180 g/ <b>7</b> )  | Szczawiowa z kiełbasą (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) z chlebem pszennym (50 g/ <b>1</b> )<br>Kotlet mielony pieczony (100 g/ <b>1,3</b> ),<br>Ziemniaki gotowane (200 g),<br>sałátka z kapusty czerwonej (100 g/ <b>9</b> ),<br>surówka z marchwi i chrzanu (100 g/ <b>9</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml) | Wafle w czekoladzie (1 szt/ <b>1,7</b> ) | Ryba pieczona (80 g/ <b>1,3,4</b> ) w sosie greckim (120 ml/ <b>1,9</b> )<br>Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                          | Kisiel słodka chwila (1 szt)               |
| <b>E: 3198,1 kcal B: 125,7 T: 110,8 Kw. Tł: 35,7 W: 461 W tym cukry: 73,1 Bł: 40,3 Sól: 9,2</b>   |   |  |  |  |  |  |
| Beźmięsne   | Paszтет sojowy (1 szt/ <b>3,6,9</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )   | Jabłko (1 szt)   | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> )<br>Placki ziemniaczana tarte smaźone (350 g/ <b>1,3</b> ),<br>sałátka z kapusty czerwonej (100 g/ <b>9</b> ),<br>surówka z marchwi i chrzanu (100 g/ <b>9</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)   |  | Ryba pieczona (80 g/ <b>1,3,4</b> ) w sosie greckim (120 ml/ <b>1,9</b> )<br>Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                          | Kisiel słodka chwila (1 szt)               |
| <b>E: 2325,8 kcal B: 71,4 T: 83,8 Kw. Tł: 15,5 W: 350,2 W tym cukry: 56,2 Bł: 35,8 Sól: 6,9</b>   |   |  |  |  |  |  |
| D. ubogobakteryjne podstawowe   | Łopátka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> )                                  | Jabłko pieczone (1 szt)                                | Grycikowa z kaszy kukurydzianej (450 ml/ <b>9</b> ),<br>Kotlet mielony pieczony (100 g/ <b>1,3</b> ),<br>Ziemniaki gotowane (200 g),<br>buraczki gotowane (150 g/ <b>1</b> ),<br>kompot z owoców mr. (250 ml)  | Wafle w czekoladzie (1 szt/ <b>1,7</b> ) | Ryba pieczona (80 g/ <b>1,3,4</b> ) w sosie greckim (120 ml/ <b>1,9</b> )<br>Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ),<br>Herbata z cukrem (250 ml)                          | Kasza jagłana na mleku (450 ml/ <b>7</b> ) |
| <b>E: 3126,7 kcal B: 128,9 T: 104,1 Kw. Tł: 35,9 W: 450,9 W tym cukry: 60,6 Bł: 35,8 Sól: 6,6</b> |   |  |  |  |  |  |

|  |   |                |  |  |   |                              |
|--|---|----------------|--|--|---|------------------------------|
| <b>Dzieci</b>  | Łopatka pieczona (60 g/ <b>1,6</b> ),<br>Chleb razowy (120 g/ <b>1,6</b> ),<br>Masło extra 82% tłuszczu (10 g/ <b>7</b> )<br>Sałata, ogórek kiszony (80 g)<br>Kakao na mleku (250 ml/ <b>1,7</b> )<br>Płatki owsiane na mleku (450 ml/ <b>1,7</b> ) | Jabłko (1 szt) | Szczawiowa z kielbasą (450 ml/ <b>1,7,9</b> ) z chlebem pszennym (50 g/ <b>1</b> )<br>Schab gotowany w jarzynach (80 g/ <b>9</b> ),<br>Ziemniaki gotowane (200 g), sałatka z kapusty czerwonej (100 g/ <b>9</b> ), surówka z marchwi i chrzanzu (100 g/ <b>9</b> ), kompot z owoców mr. (250 ml) | Racuchy z rodzynekami (1 szt/ <b>1,3,7</b> ) | Ryba pieczona (80 g/ <b>1,3,4</b> ) w sosie greckim (120 ml/ <b>1,9</b> )<br>Chleb sitkowy (120 g/ <b>1</b> ),<br>Herbata z cukrem (250 ml) | Kisiel słodka chwila (1 szt) |
| <b>E: 3132 kcal B: 127,6 T: 92,6 Kw. Ti: 26,5 W: 485,6 W tym cukry: 70,9 Bł: 43,4 Sól: 8,5</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> |   |                |  |  |   |                              |

Sporządził: W. S./K.W./K.M.