

NORMALNA

WIOSNA - 13 - 19.05.2024

<p>Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (60g) Hummus - 40g</p> <p>Pomidor - 50g Jabłko - 1 szt (180g)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka parzona - (45g) Pasta warzywna - 50g</p> <p>Rzodkiewka - 2 sztuki</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Jajko gotowane 1 szt (50g) Polędwica sopocka - (40g)</p> <p>Ogórek 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Serek kanapkowy - 40g Pasta jajeczno-koperkową - 50g</p> <p>Pomidor 100g Papryka - 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Mozzarella light - (60g) Pasta warzywna - 50g</p> <p>Rzodkiewka 2 sztuki Ogórek - 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g Szynka babuni - 20g - 1 plaster</p> <p>Ogórek 100g Papryka - 30g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Sałata (1 g)</p> <p>Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 2 szt (50g)</p> <p>Pomidor 100g Rukola - 10g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>
<p>Wartość energetyczna: 1870 kcal</p> <p>Białko ogółem: 93.69 g</p> <p>Tłuszcz: 60.73</p> <p>Węglowodany ogółem: 252.39 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39.64 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 126.99 g</p> <p>Sól: 5.60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.96 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1929 kcal</p> <p>Białko ogółem: 98.51 g</p> <p>Tłuszcz: 49.75 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 294.53 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36.16 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 200.90 g</p> <p>Sól: 6.43 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1962 kcal</p> <p>Białko ogółem: 105.49 g</p> <p>Tłuszcz: 47.87 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 296.77 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 42.72 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 191.67 g</p> <p>Sól: 4.95 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2009 kcal</p> <p>Białko ogółem: 92.20 g</p> <p>Tłuszcz: 61.28 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 291.87 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39.77 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 172.78 g</p> <p>Sól: 6.29 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.62 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1875 kcal</p> <p>Białko ogółem: 94.37 g</p> <p>Tłuszcz: 59.10 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 259.89 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39.46 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 190.33 g</p> <p>Sól: 5.14 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2000 kcal</p> <p>Białko ogółem: 94.19 g</p> <p>Tłuszcz: 59.88 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 289.32 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 43.66 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 182.13 g</p> <p>Sól: 5.82 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1998 kcal</p> <p>Białko ogółem: 108.29 g</p> <p>Tłuszcz: 59.50 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 279.73 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44.20 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 240.74 g</p> <p>Sól: 5.12 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g</p>

Lekkostrawna

WIOSNA 13 - 19.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - kasza kukurydziana Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - zacierki na mleku Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane górskie Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne - Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Chleb pszenny (25g) Kajzerka (60g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g)
Jajko gotowane - 1 szt (50g) Polędwica luksusowa (40g) Bułka mleczna - 40g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Mozzarella light - (60g) Dżem - 45g Rogal maślany - 55g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Ser biały chudy - (90g) Miód - 25g Pomidor bez skóry - 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Szynka wiejska (45 g) - Hummus - 2 łyżki Rogal maślany - 55g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Ser żółty - (40g) Jajko gotowane - 1 szt (50g) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Szynka drobiowa (60 g) Miód - 25g Ser biały- 50g Pomidor bez skóry 50g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Ser żółty - (40g) Szynka wieprzowa (60 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR
Zupa pomidorowa z makaronem jasnym 350ml Ziemniaki z koprem- 150g Klops - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Lekki barszcz z warzywami-350 ml Pierogi jasne z mięsem - 250g Fasolka szparagowa gotowana z masłem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Jarzynowa 350ml Ziemniaki z koprem - 150g Filet z kurczaka duszony - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Zupa koperkowa - 350ml Makaron jasny - 150g Gulasz wieprzowy - 100g Buraczki duszone - 100g Mięta 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Ziemniaczana - 350 ml Naleśniki jasne z warzywami - 250g Warzywa gotowane 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar)- 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Jarzynowa - 350 ml Ziemniaki z koprem - 150g Pulpety drobiowe duszone w sosie koperkowym - 100g Jarzynka na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Rosół z makaronem jasnym- 350 ml Ziemniaki z koprem - 150g Potrawka z kurczaka - 100g Marchewka gotowana z masłem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Chleb jasny - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny- 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny - 2 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb jasny - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)

<p>Ser żółty - (60g) Hummus - 40g</p> <p>Pomidor bez skóry - 50g Kisiel owocowy - 200g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Szynka parzona - (45g) Pasta warzywna - 50g</p> <p>Banan - ½ sztuki (60g)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt (50g) Połudwica sopocka -(40g)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Serek kanapkowy - 40g Pasta tuńczyk jajko - 50g</p> <p>Pomidor bez skóry 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB</p>	<p>Mozzarella light -(60g) Pasta warzywna - 50g</p> <p>Pomidor bez skóry 50g Wafle ryżowe 3 szt (30g)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g Szynka babuni - 20 g 1 plaster</p> <p>Wafle ryżowe 3 szt (30g)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 2 szt (50g)</p> <p>Pomidor bez skóry 50g Kisiel owocowy - 200ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>
<p>Wartość energetyczna: 1862 kcal Białko ogółem: 89.06 Tłuszcz: 61.47 Węglowodany ogółem: 251.23 g Błonnik pokarmowy: 21.61 gg Węglowodany przyswajalne: 155.46 g Sól: 5.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.56 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1807 kcal Białko ogółem:91.17 g Tłuszcz: 49.97 g Węglowodany ogółem: 257.39 g Błonnik pokarmowy: 21.26 g Węglowodany przyswajalne: 209.78 g Sól: 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 97.12 g Tłuszcz: 45.89 g Węglowodany ogółem: 278.34 g Błonnik pokarmowy: 25.76 g Węglowodany przyswajalne: 222.24 g Sól: 4.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1878 kcal Białko ogółem: 89.76 g Tłuszcz: 53.18 g Węglowodany ogółem: 273.71 g Błonnik pokarmowy: 23.20 g Węglowodany przyswajalne: 167.48 g Sól: 5.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:14.35 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1821 kcal Białko ogółem: 92.41 g Tłuszcz: 56.32 g Węglowodany ogółem: 241.44 g Błonnik pokarmowy: 22.49 g Węglowodany przyswajalne: 172.51 g Sól: 6.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1828 kcal Białko ogółem: 92.11 g Tłuszcz: 56.94 g Węglowodany ogółem: 246.77 g Błonnik pokarmowy: 25.42 g Węglowodany przyswajalne: 159.24 g Sól:5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1977 kcal Białko ogółem:97.43 g Tłuszcz: 57.63 g Węglowodany ogółem: 286.44 g Błonnik pokarmowy: 27.08 g Węglowodany przyswajalne: 241.87 g Sól:6.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g</p>

CUKRZYCA

WIOSNA 13 - 19.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Chleb razowy - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jajko gotowane - 1 szt (50g) Polędwica luksusowa (40 g) Rzodkiewka - 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella light -(60g) Pasta warzywna - 40g Ogórek zielony - 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser biały chudy - (90g) Szynka kanapkowa - 40 g Pomidor - 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Hummus - 2 łyżki Rzodkiewka - 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty - (40g) Jajko gotowane - 1 szt (50g) Ogórek zielony 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Chleb razowy - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka drobiowa (60 g) Serek kanapkowy - 40g Ser biały - 50g Pomidor 100g Papryka - 30g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy -2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty - (40g) Szynka wieprzowa (60 g) Rzodkiewka - 2 sztuki Ogórek zielony - 50g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR
Jogurt naturalny - Skyr (150 g) Jabłko -(90 g)	Jabłko grubo tarte - 20g Masło orzechowe - 20g Wafle ryżowe - 2 sztuki (20 g)	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko - 180 g	Jogurt naturalny - Skyr (150 g) Jabłko (90 g)	Jabłko grubo tarte - 20g Masło orzechowe - 20g Wafle ryżowe - 2 sztuki (20 g)	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko - 180g	Jogurt naturalny - Skyr (150 g) Jabłko (90 g)
Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml Ziemniaki z koprem - 150g Klops - 100g Mizeria - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Barszcz ukraiński-350 ml Pierogi razowe z mięsem - 250g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Jarzynowa 350ml Ziemniaki z koprem- 150g Filet z kurczaka - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Zupa koperkowa - 350ml Kasza jęczmienna perłowa - 150g Gulasz wieprzowy - 100g Surówka z buraczków - 150g Mięta 200 ml MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Ziemniaczana - 350 ml Naleśniki razowe z warzywami - 250g Surówka wiosenna - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Kalafiorowa - 350 ml Kasza gryczana - 150g Pulpety w sosie - 100g Sałata lodowa z ogórkiem, papryka, rzodkiewką w sosie vinegrette- 150g Jarzynka na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	Rosół z makaronem razowym- 350 ml Ziemniaki z koprem - 150g Potrawka z kurczaka - 100g Marchewka tarta - 150g Brokuł gotowany - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Sok pomidorowy (100 ml)	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml)	Sok pomidorowy (100 ml)	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml)	Sok pomidorowy (100 ml)	Jabłko (180 g) Kefir 0%, naturalny (200 ml)	Sok pomidorowy (100 ml)

Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	ml) MLE, GLU	Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	ml) MLE, GLU	Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL	ml) MLE, GLU	Chleb żytni razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15 g) MLE, GLU, SEL
Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty - 3 (60g) Hummus - 40g Pomidor - 50g Jabłko - 1 szt (180g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka parzona -y (45g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jajko gotowane 1 szt (50g) Polędwica sopocka - (40g) Ogórek 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy - 40g Pasta jajeczno-koperkową - 50g Pomidor 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella light - (60g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 2 sztuki MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g Ogórek 100g Rzodkiewka - 2 sztuki MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 1 szt (50g) Pomidor 100g Ogórek - 50g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Polędwica sopocka (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka drobiowa (15 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka dębowa (15 g) Rzodkiewka (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Polędwica luksusowa (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka drobiowa (15 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Szynka dębowa (15 g) Rzodkiewka (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb żytni razowy (35 g) Masło ekstra (1 g) Polędwica luksusowa (20 g) Ogórek (50 g) MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko ogółem: 109.08 g Tłuszcz: 60.08 g Węglowodany ogółem: 250.19 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1895 kcal Białko ogółem: 89.21 g Tłuszcz: 61.03 g Węglowodany ogółem: 272.54 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko ogółem: 105.75 g Tłuszcz: 50.57 g Węglowodany ogółem: 284.78 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1841 kcal Białko ogółem: 99.99 g Tłuszcz: 52.79 g Węglowodany ogółem: 263.56 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1950 kcal Białko ogółem: 96.79 g Tłuszcz: 58.14 g Węglowodany ogółem: 282.61 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1999 kcal Białko ogółem: 97.43 g Tłuszcz: 57.67 g Węglowodany ogółem: 290.98 g Błonnik pokarmowy:	Wartość energetyczna: 1863 kcal Białko ogółem: 117.93 g Tłuszcz: 55.80 g Węglowodany ogółem: 241.61 g Błonnik pokarmowy:

37.26 g Węglowodany przyswajalne: 120.77 g Sól: 6.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.64 g	41.96 g Węglowodany przyswajalne: 149.28 g Sól: 6.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.37 g	40.75 g Węglowodany przyswajalne: 178.04 g Sól: 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g	51.46 g Węglowodany przyswajalne: 184.51 g Sól: 5.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.60 g	44.55 g Węglowodany przyswajalne: 186.59 g Sól: 5.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g	38.37 g Węglowodany przyswajalne: 167.31 g Sól: 5.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54 g	38.39 g Węglowodany przyswajalne: 202.03 g Sól: 5.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g

