

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-01-16 czwartek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Filet z kurczaka saute 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Filet z kurczaka saute 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II Ś	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g					
	Obiad	Zupa ogórkowa z 400 ml (MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy b/mąki 100 ml Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy b/mąki 100 ml Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z 400 ml (MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z 400 ml (MLE) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy b/mąki 100 ml Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy b/mąki 100 ml Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)	Sok warzywny 300ml 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
Pn		Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g							

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 ( <b>JAJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II Ś		Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Mus owocowy z jabłka i banana 200 g	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt w panierce 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100 ml		
	P	Budyń waniliowy z owocami 250 ml ( <b>MLE</b> )		Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami 250 ml ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z twarogu i buraka g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Ś			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g						

