

LORO	20.11.2023	21.11.2023	22.11.2023	23.11.2023	24.11.2023	25.11.2023	26.11.2023
Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>Śniadanie Podstawowa Cukrzyca</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Ser żółty 30g <b>7</b> , Szynka konserwowa 20g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Jajko gotowane 1 szt. <b>3</b> , Połędwica dr. 20g <b>1,6,7,9,10</b> , Liście sałaty 30g i ogórek kiszony 70g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 300ml <b>7</b> , Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Dżem truskawkowy 80g <b>12/</b> Połędwica dr. 30g <b>1,6,7,9,10 (C)</b> , Twaróg 50g <b>7</b> , Jabłko 150g, Herbata 300ml	Kasza manna na mleku 300ml <b>1,7</b> Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Ser topiony 25g <b>7</b> , Szynka szkolna 30g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb balton.130g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Jajko gotowane 2 szt. <b>3</b> , Szynka dr. 20g <b>1,6,7,9,10</b> , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka konserwowa 20g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 300ml <b>7</b> , Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Ser żółty 30g <b>7</b> , Parówka drobiowa 100g <b>1,6,7,9,10</b> , Ketchup 20g <b>12</b> , Ogórek kiszony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
<b>Śniadanie Lekkostawna</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka konserwowa 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Połędwica dr. 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Liście sałaty 30g i Pomidor 70g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 300ml <b>7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Dżem truskawkowy 80g <b>12</b> , Twaróg 50g <b>7</b> , Jabłko 150g, Herbata 300ml	Kasza manna 400ml <b>1,7</b> Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Ser biały 25g <b>7</b> , Szynka szkolna 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka dr. 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka gotowana 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Sałata 30g, Pomidor 70g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 300ml <b>7</b> , Chleb pszenny 130g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Serek frosmak 30g <b>7</b> , Parówka drobiowa 100g <b>1,6,7,9,10</b> , Ketchup 20g <b>12</b> , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
<b>2 śniadanie Dzieci Cukrzyca</b>	Bułka słodka 1 szt. <b>1,3,7</b> Kisiel bez cukru 200ml (C) <b>1</b>	Budyń z syropem owocowym 200ml <b>1,7</b> Pasta mięsna 50g	<b>Jogurt owocowy 1 szt. 7</b> <b>Jogurt naturalny 1 szt. 7 (C)</b>	Jabłko 150g Jabłko 150g (C)	Kanapka (chleb graham 50g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , Pomidor 30g)	Kisiel z jabłkiem 200ml <b>1</b> Budyń b/c 200ml	Galaretka owocowa z owocami 200ml <b>1</b> Galaretka bez cukru
<b>Obiad Podstawowa Cukrzyca</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml <b>1,7,9</b> , Gulasz z mięsem drobiowym 150g <b>1,7,9</b> , Ryż na sypko 200g, Surówka z młodej kapusty z marchewką i olejem 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Mandarynka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z zacierką 400ml <b>1,3,7,9</b> , Gołąbek francuski 150g <b>1,3,6,7,9</b> , Sos pomidorowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Banan 1 szt.	Zupa makaronowa 400ml <b>1,3,9</b> , Kotlet schabowy 90g <b>1,3,9</b> , Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kiszony 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Pomarańcza 1 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml <b>1,7,9</b> , Fasolka po bretońsku 250g <b>1,6,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Banan 200g, Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Jabłko 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>1,7,9</b> , Burger rybny 90g <b>1,3,4,6,9</b> , Ziemniaki 200g, Cukinia parowana 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Jabłko 1 szt.	Zupa majerankowa 400ml <b>1,7,9</b> , Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 150g <b>1,7,9</b> , Makaron pszenny 200g <b>1,3</b> , Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml	Rosół z makaronem 400ml <b>1,3,9</b> , Udko pieczone 150g <b>9</b> , Sos potrawkowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Buraczki z kwaskiem i olejem 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml*, Woda butelkowana 500ml, Banan 1 szt.
<b>Obiad Lekkostrawna</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml <b>1,7,9</b> , Gulasz z mięsem drobiowym 150g <b>1,7,9</b> , Ryż na sypko 200g, Surówka z selera, marchewki i jogurtu 200g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 250ml, Woda butelkowana 500ml, Mandarynka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z zacierką 400ml <b>1,3,7,9</b> , Pulpet drobiowy 90g <b>1,3,6,7,9</b> , Sos pomidorowy 150g <b>7,9</b> , Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, Woda butelkowana 500ml, Banan 1 szt.	Zupa makaronowa 400ml <b>1,3,9</b> , Bitka drobiowa 90g <b>9</b> , Sos pietruszkowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml, Pomarańcza 1 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml <b>1,7,9</b> , Gulasz z mięsem drobiowym 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml, Jabłko 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>1,7,9</b> , Ryba gotowana 90g <b>4,9</b> , Ziemniaki 200g, cukinia parowana 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml, Woda butelkowana 500ml, Jabłko 1 szt.	Zupa majerankowa 400ml <b>1,7,9</b> , Sos potrawkowy z mięsem drobiowym 150g <b>1,7,9</b> , Makaron pszenny 200g <b>1,3</b> , Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Woda butelkowana 500ml	Rosół z makaronem 400ml <b>1,3,9</b> , Udko gotowane 150g <b>9</b> , Sos potrawkowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Buraczki z kwaskiem i olejem 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 250ml, Woda butelkowana 500ml, Banan 1
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>7</b>	Jogurt owocowy 150g <b>7</b>	Kanapka (chleb graham 50g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , połędwica dr. 30g <b>1,6,7,9,10</b> , ogórek zielony	Maślanka naturalna 200g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150g	Kefir naturalny 200g <b>7</b> <b>Sok z buraków 300 ml</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>7 (C)</b>
<b>Kolacja Podstawowa Cukrzyca</b>	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Połędwica dr. 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Ogórek kiszony 70g i liście sałaty 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka luksusowa 60g <b>1,3,6,7,9</b> , Kalafior w sosie czosnkowym 100g <b>9</b> , Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Pasztet zapiekany 60g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Makaron z wody 230g <b>1,3</b> , Sos boloński 150g <b>1,7,9</b> , Mandarynka 100g, Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Twarożek z koperkiem świeżym 60g <b>7</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka luksusowa 60g <b>1,3,6,7,9</b> Liście sałaty 30g i ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 130g <b>1 (C)</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Ser żółty 30g <b>7</b> Szynka zielonogórska 30g <b>1,3,6,7,9</b> , Cwikła 100g <b>9</b> , Śliwka 70g, Herbata 250ml
<b>Kolacja Lekkostrawna</b>	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Połędwica dr. 50g <b>1,6,7,9,10</b> , Pomidor 70g i liście sałaty 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka luksusowa 60g <b>1,3,6,7,9</b> , Kalafior w sosie czosnkowym 100g <b>9</b> , Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Pasztet zapiekany 60g <b>1,3,6,7,9</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Makaron z wody 230g <b>1,3</b> , Sos boloński 150g <b>1,7,9</b> , Mandarynka 100g, Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Twarożek z koperkiem świeżym 60g <b>7</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka luksusowa 60g <b>1,3,6,7,9</b> Liście sałaty 30g i ogórek zielony 70g, Herbata 250ml	Chleb pszenny 170g <b>1</b> , Masło ex. 15g <b>7</b> , Szynka zielonogórska 30g <b>1,3,6,7,9</b> , Ser biały 30g <b>7</b> Cwikła 100g <b>9</b> , Jabłko 70g, Herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Drożdżówka 100g <b>1,3,7</b> Sok pomidorowy 250ml <b>9 (C)</b>	Kefir 200 ml Kanapka (chleb graham 50g <b>1</b> , masło ex. 10g <b>7</b> , połęd. dr. 50g <b>1,3,6,7,9</b> , sałata 10g) (C)	Mus owocowy 150g Mus owocowy b/cukru 150g (C)	Sok warzywny 250ml <b>9</b> Sok warzywny 250ml <b>9 (C)</b> Wafle ryżowe 15 g	Bułka maślana Sałatka jarzynowa 150g <b>1,3,6,7,9</b>	Drożdżówka z serem 70g <b>1,3,7</b>	Gruszka gotowana 1 szt. Migdały 20 g