

| | W-wa- WOL Podstawowa | W-wa- WOL Łatwo strawna | W-wa- WOL Wrzodowa | W-wa- WOL Wątrobowa | W-wa- WOL Cukrzycowa | W-wa- WOL Bogatobiałkowa | W-wa- WOL Bezmleczna | |
|------------------|----------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| 2023-11-08 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ziemiakczarna *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II ŚN | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Baton szynkowy z kurczątką 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g | |
| 2023-11-08 środa | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | |
| | | PD | | Jabłko pieczone 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| 2023-11-08 środa | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurczątką 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | |
| | | E: 2360.12 kcal; B: 102.10 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 357.15 g; W tym cukry: 72.04 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 10.10 g; | E: 2244.93 kcal; B: 102.02 g; T: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 361.05 g; W tym cukry: 79.01 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 7.94 g; | E: 2328.42 kcal; B: 106.19 g; T: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 379.48 g; W tym cukry: 86.10 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 7.25 g; | E: 2290.28 kcal; B: 112.03 g; T: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 362.43 g; W tym cukry: 80.19 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 6.46 g; | E: 2253.47 kcal; B: 106.17 g; T: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 313.20 g; W tym cukry: 35.00 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 11.00 g; | E: 2614.22 kcal; B: 112.98 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 399.63 g; W tym cukry: 81.39 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 11.92 g; | E: 2227.40 kcal; B: 82.79 g; T: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; W: 350.42 g; W tym cukry: 58.39 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 11.34 g; |

| | W-wa- WOL Podstawowa | W-wa- WOL Łatwo strawna | W-wa- WOL Wrzodowa | W-wa- WOL Wątrobowa | W-wa- WOL Cukrzycowa | W-wa- WOL Bogatobiałkowa | W-wa- WOL Bezmleczna | |
|---------------------|----------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| 2023-11-09 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II ŚN | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Jabłko pieczone 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) |
| | | E: 2517.81 kcal; B: 83.92 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 389.12 g; W tym cukry: 76.19 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 7.90 g; | E: 2290.73 kcal; B: 89.65 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 367.06 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 7.47 g; | E: 2421.38 kcal; B: 94.65 g; T: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 390.17 g; W tym cukry: 83.88 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.89 g; | E: 2304.44 kcal; B: 100.26 g; T: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.82 g; | E: 2415.52 kcal; B: 95.21 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 39.44 g; Bł.: 53.19 g; Sól: 9.21 g; | E: 2971.49 kcal; B: 116.53 g; T: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 432.90 g; W tym cukry: 79.67 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 9.43 g; | E: 2511.95 kcal; B: 80.06 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 385.37 g; W tym cukry: 73.38 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 7.24 g; |

| | W-wa- WOL Podstawowa | W-wa- WOL Łatwo strawna | W-wa- WOL Wrzodowa | W-wa- WOL Wątrobowa | W-wa- WOL Cukrzycowa | W-wa- WOL Bogatobiałkowa | W-wa- WOL Bezmleczna | |
|-------------------|----------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| 2023-11-10 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II ŚN | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g | |
| 2023-11-10 piątek | Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | | PD | | Jabłko pieczone 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| 2023-11-10 piątek | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | |
| | | E: 2290.71 kcal; B: 90.20 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 339.70 g; W tym cukry: 75.52 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 8.14 g; | E: 2241.02 kcal; B: 93.31 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 361.45 g; W tym cukry: 87.98 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 6.28 g; | E: 2167.15 kcal; B: 88.83 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 372.54 g; W tym cukry: 87.24 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 6.41 g; | E: 2171.44 kcal; B: 95.38 g; T: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; W: 361.52 g; W tym cukry: 88.82 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 5.11 g; | E: 2177.85 kcal; B: 96.98 g; T: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 292.54 g; W tym cukry: 30.31 g; Bł.: 46.58 g; Sól: 9.07 g; | E: 2535.74 kcal; B: 111.08 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 371.14 g; W tym cukry: 76.77 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 9.29 g; | E: 1986.00 kcal; B: 67.42 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; W: 325.58 g; W tym cukry: 54.74 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.64 g; |

| | | W-wa- WOL Podstawowa | W-wa- WOL Łatwo strawna | W-wa- WOL Wrzodowa | W-wa- WOL Wątrobowa | W-wa- WOL Cukrzycowa | W-wa- WOL Bogatobiałkowa | W-wa- WOL Bezmleczna | |
|-------------------|---|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 2023-11-11 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z żóładków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jabłko pieczone 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | E: 2117.80 kcal; B: 80.11 g; T: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; W: 335.92 g; W tym cukry: 59.96 g; Bł.: 39.20 g; Sól: 10.42 g; | E: 2051.72 kcal; B: 82.23 g; T: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 340.69 g; W tym cukry: 65.29 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 8.52 g; | E: 2189.40 kcal; B: 85.85 g; T: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; W: 372.93 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 21.78 g; Sól: 7.82 g; | E: 2077.34 kcal; B: 90.90 g; T: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 66.59 g; Bł.: 22.12 g; Sól: 6.99 g; | E: 2177.57 kcal; B: 95.83 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; W: 322.95 g; W tym cukry: 32.79 g; Bł.: 56.35 g; Sól: 10.32 g; | E: 2491.92 kcal; B: 109.14 g; T: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 376.16 g; W tym cukry: 74.51 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 11.23 g; | E: 2110.42 kcal; B: 77.30 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; W: 355.25 g; W tym cukry: 56.54 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.00 g; | | |

| | W-wa- WOL Podstawowa | W-wa- WOL Łatwo strawna | W-wa- WOL Wrzodowa | W-wa- WOL Wątrobowa | W-wa- WOL Cukrzycowa | W-wa- WOL Bogatobiałkowa | W-wa- WOL Bezmleczna | |
|----------------------|----------------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 2023-11-12 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g |
| | | II ŚN | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | | | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) | |
| | | E: 2292.59 kcal; B: 96.63 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 346.94 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 7.60 g; | E: 2145.09 kcal; B: 93.58 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; W: 328.37 g; W tym cukry: 60.15 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 6.67 g; | E: 2306.80 kcal; B: 102.34 g; T: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; W: 354.97 g; W tym cukry: 71.58 g; Bł.: 12.91 g; Sól: 6.15 g; | E: 2116.44 kcal; B: 97.06 g; T: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; W: 329.92 g; W tym cukry: 61.55 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 5.82 g; | E: 2367.78 kcal; B: 106.38 g; T: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 324.71 g; W tym cukry: 50.28 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.43 g; | E: 2879.69 kcal; B: 127.29 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 422.41 g; W tym cukry: 107.16 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 9.33 g; | E: 2197.03 kcal; B: 91.39 g; T: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 6.66 g; |

| | W-wa- WOL Wegetariańska | W-wa- WOL Bezglutenowa | W-wa- WOL Niskobiałkowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Trzuskowa | W-wa- Wegańska | |
|------------------|-------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2023-11-08 środa | Sniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | | | | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Dyńia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałatka zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Sałatka zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt |
| | | E: 2650.72 kcal; B: 78.22 g; T: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 382.97 g; W tym cukry: 75.34 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 9.80 g; | E: 2090.71 kcal; B: 73.27 g; T: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 302.63 g; W tym cukry: 60.23 g; Bł.: 17.46 g; Sól: 5.26 g; | E: 2254.88 kcal; B: 58.26 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 406.66 g; W tym cukry: 96.97 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 6.85 g; | E: 2231.35 kcal; B: 105.64 g; T: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 359.64 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 4.98 g; | E: 2051.31 kcal; B: 107.02 g; T: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 312.85 g; W tym cukry: 49.48 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 5.98 g; | E: 2296.75 kcal; B: 83.28 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 367.38 g; W tym cukry: 80.99 g; Bł.: 45.69 g; Sól: 8.33 g; |

| | W-wa- WOL Wegetariańska | W-wa- WOL Bezglutenowa | W-wa- WOL Niskobiałkowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Trzuskowa | W-wa- Wegańska | | |
|---------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2023-11-09 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g | |
| | II ŚN | | | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli mleka) * 400 ml (MLE, SEL.) Łopatka wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL.) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) | | |
| | E: 2934.94 kcal; B: 85.40 g; T: 114.83 g; Kw. tł. nasy.: 56.62 g; W: 408.88 g; W tym cukry: 76.77 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 8.17 g; | E: 2242.73 kcal; B: 74.62 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 331.46 g; W tym cukry: 59.52 g; Bł.: 21.22 g; Sól: 3.48 g; | E: 1999.28 kcal; B: 58.25 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 357.85 g; W tym cukry: 115.90 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 6.09 g; | E: 2458.98 kcal; B: 114.59 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 389.55 g; W tym cukry: 101.25 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 4.65 g; | E: 2072.30 kcal; B: 92.09 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 321.44 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 4.74 g; | E: 2309.96 kcal; B: 72.61 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; W: 383.75 g; W tym cukry: 68.27 g; Bł.: 50.56 g; Sól: 7.01 g; | | |

| | W-wa- WOL Wegetariańska | W-wa- WOL Bezglutenowa | W-wa- WOL Niskobiałkowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Trzuskowa | W-wa- Wegańska |
|-----------|--|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g |
| II ŚN | | | | | | |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| PD | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | |
| | E: 2454.15 kcal; B: 103.80 g; T: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 383.18 g; W tym cukry: 76.19 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 6.17 g; | E: 2004.81 kcal; B: 69.45 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 287.84 g; W tym cukry: 62.90 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 4.23 g; | E: 1834.63 kcal; B: 63.41 g; T: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 316.22 g; W tym cukry: 73.66 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 4.12 g; | E: 2117.97 kcal; B: 86.57 g; T: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 349.49 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 4.62 g; | E: 1854.05 kcal; B: 84.64 g; T: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; W: 302.59 g; W tym cukry: 51.65 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 4.93 g; | E: 2196.99 kcal; B: 83.21 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 331.98 g; W tym cukry: 72.30 g; Bł.: 40.83 g; Sól: 7.87 g; |

| | | W-wa- WOL Wegetariańska | W-wa- WOL Bezglutenowa | W-wa- WOL Niskobiałkowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Trzuskowa | W-wa- Wegańska |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|---|
| 2023-11-11 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udzka kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udzka indyka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udzka kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt |
| | E: 2453.59 kcal; B: 75.00 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 367.67 g; W tym cukry: 62.54 g; Bł.: 45.25 g; Sól: 8.48 g; | E: 2211.58 kcal; B: 73.47 g; T: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 312.57 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 3.51 g; | E: 2103.07 kcal; B: 49.56 g; T: 31.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; W: 410.90 g; W tym cukry: 100.47 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 8.91 g; | E: 1983.46 kcal; B: 89.22 g; T: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; W: 325.92 g; W tym cukry: 55.45 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 5.59 g; | E: 2045.16 kcal; B: 95.77 g; T: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 328.47 g; W tym cukry: 58.46 g; Bł.: 18.78 g; Sól: 5.94 g; | E: 2448.50 kcal; B: 73.59 g; T: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 406.29 g; W tym cukry: 70.67 g; Bł.: 49.87 g; Sól: 6.56 g; | |

| | W-wa- WOL Wegetariańska | W-wa- WOL Bezglutenowa | W-wa- WOL Niskobiałkowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Trzuskowa | W-wa- Wegańska |
|----------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2023-11-12 niedziela | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN |
| | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g |
| | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z cieciorki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) | Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) |
| | E: 2321.65 kcal; B: 77.37 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 349.41 g; W tym cukry: 85.23 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 6.73 g; | E: 2085.88 kcal; B: 79.72 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 313.36 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 18.96 g; Sól: 2.65 g; | E: 1979.13 kcal; B: 45.77 g; T: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; W: 377.20 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 14.67 g; Sól: 6.00 g; | E: 2178.38 kcal; B: 102.56 g; T: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; W: 327.76 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 4.51 g; | E: 2030.25 kcal; B: 104.04 g; T: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; W: 304.22 g; W tym cukry: 58.42 g; Bł.: 11.73 g; Sól: 5.08 g; | E: 2196.94 kcal; B: 62.75 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 5.42 g; |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,