

	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	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 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 szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g	Ziemiaczana *(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>) Rzodkiew biała 80 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany 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>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 kiel.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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2122.95 kcal; B: 62.62 g; T: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 70.74 g; Bł.: 38.01 g; Sól: 10.07 g;	E: 2015.79 kcal; B: 72.56 g; T: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; W: 337.96 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 8.10 g;	E: 2133.57 kcal; B: 82.47 g; T: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; W: 357.30 g; W tym cukry: 86.84 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 7.09 g;	E: 2013.12 kcal; B: 81.74 g; T: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; W: 325.35 g; W tym cukry: 68.79 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 6.95 g;	E: 2109.72 kcal; B: 73.97 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 288.80 g; W tym cukry: 36.93 g; Bł.: 50.28 g; Sól: 12.78 g;	E: 2527.01 kcal; B: 82.45 g; T: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 376.64 g; W tym cukry: 79.88 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 11.04 g;	E: 2096.84 kcal; B: 58.74 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; W: 329.49 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 34.39 g; Sól: 9.13 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	
2023-11-14 wtorek	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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki PSZ, JAJ, SEL.) 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki PSZ, JAJ, SEL.) 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiakczana *(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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 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% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata 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% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata 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% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		E: 2400.91 kcal; B: 93.35 g; T: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 346.52 g; W tym cukry: 58.67 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 8.62 g;	E: 2296.19 kcal; B: 91.62 g; T: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 362.20 g; W tym cukry: 79.39 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 7.64 g;	E: 2395.49 kcal; B: 96.07 g; T: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 384.22 g; W tym cukry: 89.59 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 6.95 g;	E: 2320.54 kcal; B: 95.10 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 363.80 g; W tym cukry: 80.79 g; Bł.: 21.83 g; Sól: 6.81 g;	E: 2267.81 kcal; B: 99.33 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 303.57 g; W tym cukry: 32.62 g; Bł.: 50.10 g; Sól: 10.08 g;	E: 2762.11 kcal; B: 112.41 g; T: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 388.09 g; W tym cukry: 65.86 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 9.21 g;	E: 2287.03 kcal; B: 80.17 g; T: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; W: 346.98 g; W tym cukry: 49.86 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.89 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	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(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 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany 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>)	
2023-11-15 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2023-11-15 środa	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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) 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 Salata 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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jabłko 150 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 10 g Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Salata 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2402.47 kcal; B: 85.17 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 385.40 g; W tym cukry: 68.83 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 11.18 g;	E: 2265.09 kcal; B: 94.60 g; T: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 375.50 g; W tym cukry: 84.69 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 7.48 g;	E: 2359.37 kcal; B: 97.37 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 404.20 g; W tym cukry: 100.02 g; Bł.: 19.40 g; Sól: 7.27 g;	E: 2260.00 kcal; B: 97.13 g; T: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 376.80 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 24.24 g; Sól: 7.10 g;	E: 2427.16 kcal; B: 95.10 g; T: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 348.65 g; W tym cukry: 31.45 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 11.71 g;	E: 2898.66 kcal; B: 117.58 g; T: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 446.70 g; W tym cukry: 90.76 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 10.49 g;	E: 2416.49 kcal; B: 81.47 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 402.01 g; W tym cukry: 71.05 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 8.19 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	
2023-11-16 czwartek	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 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>) 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 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>) 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	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(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 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 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-pszenny 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	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	Kefir 2.0% tł 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		E: 2246.88 kcal; B: 66.93 g; T: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 358.54 g; W tym cukry: 57.36 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 9.88 g;	E: 2095.04 kcal; B: 78.33 g; T: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 356.71 g; W tym cukry: 60.62 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.09 g;	E: 2319.24 kcal; B: 89.34 g; T: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W: 397.40 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 6.56 g;	E: 2227.05 kcal; B: 89.60 g; T: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; W: 371.43 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 6.58 g;	E: 2173.67 kcal; B: 84.51 g; T: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 332.37 g; W tym cukry: 28.32 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 10.03 g;	E: 2675.95 kcal; B: 97.45 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; W: 406.87 g; W tym cukry: 57.36 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 10.42 g;	E: 2067.03 kcal; B: 66.60 g; T: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; W: 347.40 g; W tym cukry: 63.29 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 8.59 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
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</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 Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Pomidor b/skórki 80 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
2023-11-17 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						
	E: 2241.86 kcal; B: 93.65 g; T: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 345.70 g; W tym cukry: 84.79 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.94 g;	E: 2111.72 kcal; B: 88.79 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 337.21 g; W tym cukry: 78.82 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 8.29 g;	E: 2274.66 kcal; B: 98.81 g; T: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 363.87 g; W tym cukry: 81.55 g; Bł.: 18.37 g; Sól: 8.54 g;	E: 2106.11 kcal; B: 93.49 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 339.17 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 8.39 g;	E: 2101.47 kcal; B: 97.75 g; T: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 298.78 g; W tym cukry: 47.23 g; Bł.: 45.88 g; Sól: 9.46 g;	E: 2422.06 kcal; B: 110.93 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 371.24 g; W tym cukry: 104.36 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 10.80 g;	E: 1907.27 kcal; B: 65.35 g; T: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; W: 307.59 g; W tym cukry: 70.13 g; Bł.: 27.37 g; Sól: 8.27 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
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>) Ogórek kiszony 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Ogórek kiszony 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Ziemniaczana *(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 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</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 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</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 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	E: 2356.41 kcal; B: 93.06 g; T: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 343.57 g; W tym cukry: 54.23 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 12.62 g;	E: 2205.16 kcal; B: 93.98 g; T: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 341.75 g; W tym cukry: 69.63 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.57 g;	E: 2218.49 kcal; B: 90.63 g; T: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; W: 369.17 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 20.66 g; Sól: 6.49 g;	E: 2229.51 kcal; B: 97.46 g; T: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 343.35 g; W tym cukry: 71.03 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 6.75 g;	E: 2266.61 kcal; B: 104.81 g; T: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 305.45 g; W tym cukry: 28.75 g; Bł.: 46.69 g; Sól: 12.52 g;	E: 2793.90 kcal; B: 124.17 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 65.93 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 13.76 g;	E: 2323.33 kcal; B: 85.74 g; T: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; W: 339.15 g; W tym cukry: 45.98 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 12.03 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	
2023-11-19 niedziela	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 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 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany 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>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 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		Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Koktajl truskawkowy* 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolaćca	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</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 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		E: 2627.65 kcal; B: 127.21 g; T: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 346.19 g; W tym cukry: 93.92 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 8.12 g;	E: 2504.28 kcal; B: 130.79 g; T: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 337.51 g; W tym cukry: 74.82 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 7.11 g;	E: 2466.41 kcal; B: 126.75 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 347.65 g; W tym cukry: 73.99 g; Bł.: 14.35 g; Sól: 6.36 g;	E: 2377.96 kcal; B: 122.23 g; T: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 331.88 g; W tym cukry: 68.10 g; Bł.: 18.31 g; Sól: 6.09 g;	E: 2707.49 kcal; B: 141.86 g; T: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; W: 314.54 g; W tym cukry: 54.03 g; Bł.: 47.32 g; Sól: 10.35 g;	E: 3111.46 kcal; B: 154.70 g; T: 106.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 395.85 g; W tym cukry: 109.42 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 10.09 g;	E: 2640.81 kcal; B: 114.08 g; T: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 360.66 g; W tym cukry: 80.72 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 8.35 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	
2023-11-20 poniedziałek	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 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 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 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 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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	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 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 Cukier 30 g	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 10 g 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 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sytko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sytko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	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% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 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% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 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% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2305.62 kcal; B: 86.67 g; T: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 391.64 g; W tym cukry: 116.92 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 10.38 g;	E: 2241.26 kcal; B: 85.56 g; T: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 396.38 g; W tym cukry: 119.44 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 7.74 g;	E: 2398.26 kcal; B: 90.16 g; T: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 431.24 g; W tym cukry: 144.10 g; Bł.: 14.73 g; Sól: 7.04 g;	E: 2264.96 kcal; B: 89.02 g; T: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 397.83 g; W tym cukry: 120.74 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 6.91 g;	E: 2148.77 kcal; B: 88.39 g; T: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 324.14 g; W tym cukry: 26.67 g; Bł.: 51.20 g; Sól: 10.93 g;	E: 2529.38 kcal; B: 98.23 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 404.90 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 11.22 g;	E: 2294.83 kcal; B: 82.52 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 366.23 g; W tym cukry: 52.87 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 9.71 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
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)
2023-11-21 wtorek Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	E: 2180.36 kcal; B: 81.70 g; T: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 348.38 g; W tym cukry: 100.95 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 7.49 g;	E: 2072.05 kcal; B: 81.94 g; T: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 349.77 g; W tym cukry: 101.74 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 6.91 g;	E: 2200.29 kcal; B: 86.95 g; T: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 382.88 g; W tym cukry: 121.08 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 6.87 g;	E: 2079.83 kcal; B: 86.22 g; T: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; W: 350.93 g; W tym cukry: 103.04 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 6.73 g;	E: 2004.04 kcal; B: 87.73 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 288.03 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 8.39 g;	E: 2695.43 kcal; B: 114.85 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 396.21 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 9.80 g;	E: 2031.05 kcal; B: 73.66 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; W: 345.76 g; W tym cukry: 90.33 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 6.78 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	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiacczana *(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 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
2023-11-22 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejka	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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	E: 2455.59 kcal; B: 95.78 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W: 394.68 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 10.19 g;	E: 2442.08 kcal; B: 99.05 g; T: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 395.08 g; W tym cukry: 75.81 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 7.54 g;	E: 2494.10 kcal; B: 100.05 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 394.86 g; W tym cukry: 72.92 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 7.27 g;	E: 2403.76 kcal; B: 99.32 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 378.33 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 7.28 g;	E: 2377.06 kcal; B: 103.81 g; T: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 356.80 g; W tym cukry: 42.93 g; Bł.: 53.99 g; Sól: 11.20 g;	E: 2951.42 kcal; B: 129.10 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 451.42 g; W tym cukry: 88.89 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 13.09 g;	E: 2327.79 kcal; B: 79.45 g; T: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 400.68 g; W tym cukry: 65.04 g; Bł.: 34.48 g; Sól: 10.32 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	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(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 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
				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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) 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>) 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 Salata 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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 10 g Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		E: 2426.96 kcal; B: 81.42 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 375.71 g; W tym cukry: 86.63 g; Bł.: 39.27 g; Sól: 6.49 g;	E: 2146.17 kcal; B: 83.19 g; T: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; W: 349.04 g; W tym cukry: 82.94 g; Bł.: 23.31 g; Sól: 7.22 g;	E: 2329.42 kcal; B: 86.82 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 392.82 g; W tym cukry: 110.45 g; Bł.: 18.61 g; Sól: 6.55 g;	E: 2169.86 kcal; B: 86.65 g; T: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 350.49 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 6.38 g;	E: 2359.69 kcal; B: 95.23 g; T: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 327.64 g; W tym cukry: 42.21 g; Bł.: 53.60 g; Sól: 8.67 g;	E: 2970.52 kcal; B: 107.87 g; T: 97.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; W: 428.14 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 33.70 g; Sól: 7.06 g;	E: 2324.52 kcal; B: 79.35 g; T: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 374.17 g; W tym cukry: 75.18 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 6.39 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
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 Mandarynka 150 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 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 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 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>) Mandarynka 150 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 Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(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 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
2023-11-24 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos ziołowy* 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		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Wafle ryżowe 30 g Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>)
	E: 2494.92 kcal; B: 95.97 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 358.71 g; W tym cukry: 77.77 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 8.87 g;	E: 2346.26 kcal; B: 100.03 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 372.39 g; W tym cukry: 87.94 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 7.20 g;	E: 2492.79 kcal; B: 104.32 g; T: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 405.73 g; W tym cukry: 96.22 g; Bł.: 20.39 g; Sól: 6.84 g;	E: 2271.72 kcal; B: 97.15 g; T: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 372.01 g; W tym cukry: 88.50 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 6.64 g;	E: 2350.83 kcal; B: 101.26 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 308.76 g; W tym cukry: 31.97 g; Bł.: 42.95 g; Sól: 9.90 g;	E: 2813.27 kcal; B: 117.42 g; T: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 397.02 g; W tym cukry: 78.32 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 10.12 g;	E: 2296.72 kcal; B: 75.73 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; W: 340.60 g; W tym cukry: 55.68 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 8.88 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	
2023-11-25 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>) kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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 JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany 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>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Ogórek kiszony 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) 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>) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata 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>) Ogórek kiszony 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Ogórek kiszony 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 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
		E: 2069.86 kcal; B: 61.96 g; T: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 337.38 g; W tym cukry: 57.95 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 10.17 g;	E: 2087.26 kcal; B: 72.47 g; T: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 363.40 g; W tym cukry: 75.20 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 7.83 g;	E: 2080.76 kcal; B: 71.17 g; T: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; W: 373.40 g; W tym cukry: 76.78 g; Bł.: 21.61 g; Sól: 6.97 g;	E: 2111.61 kcal; B: 75.95 g; T: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; W: 365.00 g; W tym cukry: 76.59 g; Bł.: 21.00 g; Sól: 7.01 g;	E: 2197.68 kcal; B: 82.35 g; T: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; W: 314.61 g; W tym cukry: 31.86 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 11.34 g;	E: 2614.76 kcal; B: 105.65 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; W: 410.77 g; W tym cukry: 75.33 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 11.88 g;	E: 2059.06 kcal; B: 68.20 g; T: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; W: 361.90 g; W tym cukry: 56.61 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 8.78 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
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>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 wleprzowy 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 10 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
	II SN			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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 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>) 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 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>) 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-pszenny 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</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 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g E: 2271.75 kcal; B: 91.82 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 343.70 g; W tym cukry: 79.60 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.68 g;	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g E: 2168.34 kcal; B: 102.68 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 334.63 g; W tym cukry: 71.07 g; Bł.: 22.64 g; Sól: 7.12 g;	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g E: 2140.75 kcal; B: 105.86 g; T: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 330.69 g; W tym cukry: 60.60 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 6.47 g;	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g E: 2066.60 kcal; B: 99.47 g; T: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 63.15 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 6.10 g;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g E: 2135.94 kcal; B: 107.76 g; T: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 310.90 g; W tym cukry: 48.14 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 9.79 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g E: 2569.17 kcal; B: 132.83 g; T: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 372.71 g; W tym cukry: 84.40 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 10.91 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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>) 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 szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>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 groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 80 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Twarożek 100 g (<u>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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2073.95 kcal; B: 72.03 g; T: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 332.91 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 36.86 g; Sól: 7.65 g;	E: 2073.45 kcal; B: 56.38 g; T: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 276.93 g; W tym cukry: 52.68 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 5.17 g;	E: 1749.95 kcal; B: 45.76 g; T: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; W: 324.37 g; W tym cukry: 89.25 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 6.33 g;	E: 2062.66 kcal; B: 82.42 g; T: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 337.68 g; W tym cukry: 79.71 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 4.88 g;	E: 1835.40 kcal; B: 74.11 g; T: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; W: 293.12 g; W tym cukry: 50.03 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 6.43 g;	E: 1992.42 kcal; B: 54.74 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; W: 322.66 g; W tym cukry: 55.26 g; Bł.: 41.30 g; Sól: 7.82 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- WOL Wegańska		
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g 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.) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 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.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
		II ŚN						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z soczewicą 300 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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% 10 g (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) 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% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Pomidor 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% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) 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* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g		Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)
	E: 2769.72 kcal; B: 78.60 g; T: 116.54 g; Kw. tł. nasy.: 48.78 g; W: 361.95 g; W tym cukry: 61.10 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 9.77 g;	E: 2039.14 kcal; B: 76.09 g; T: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 292.82 g; W tym cukry: 52.60 g; Bł.: 17.27 g; Sól: 3.89 g;	E: 2172.60 kcal; B: 64.06 g; T: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; W: 383.33 g; W tym cukry: 64.10 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 6.71 g;	E: 2335.66 kcal; B: 114.99 g; T: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 364.55 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 5.17 g;	E: 2118.39 kcal; B: 89.12 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 323.83 g; W tym cukry: 60.51 g; Bł.: 18.76 g; Sól: 6.75 g;	E: 2330.74 kcal; B: 71.17 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; W: 341.79 g; W tym cukry: 63.53 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 8.08 g;		

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2023-11-15 środa	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>, Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 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>, Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>GLU OW</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>, Dżem 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g</p>
	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>,</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>, Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>, Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>, Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>, Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>, Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>, Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u>, <u>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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 90 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>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</p>	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>, Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Salata zielona 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR</u>,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>
	<p>E: 2723.39 kcal; B: 87.05 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 408.53 g; W tym cukry: 85.11 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 6.64 g;</p>	<p>E: 2309.66 kcal; B: 71.38 g; T: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 340.81 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 3.35 g;</p>	<p>E: 2098.57 kcal; B: 59.96 g; T: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 387.73 g; W tym cukry: 69.28 g; Bł.: 20.40 g; Sól: 8.32 g;</p>	<p>E: 2299.80 kcal; B: 101.95 g; T: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 374.08 g; W tym cukry: 84.68 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 5.04 g;</p>	<p>E: 2056.96 kcal; B: 96.41 g; T: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 56.28 g; Bł.: 17.98 g; Sól: 5.79 g;</p>	<p>E: 2159.50 kcal; B: 84.31 g; T: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 352.79 g; W tym cukry: 91.96 g; Bł.: 39.29 g; Sól: 7.54 g;</p>

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-16 czwartek	Sniadanie	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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 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>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Schab gotowany plastry (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>) 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	Kasza kukurydziana na n/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 Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-11-16 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka 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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka 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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * b/soli 150 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2023-11-16 czwartek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g 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>) Twarożek 80 g (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 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 Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		E: 2384.54 kcal; B: 69.14 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 375.40 g; W tym cukry: 58.84 g; Bł.: 32.29 g; Sól: 8.49 g;	E: 2091.76 kcal; B: 63.54 g; T: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 316.49 g; W tym cukry: 49.54 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 4.62 g;	E: 1818.90 kcal; B: 56.28 g; T: 33.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; W: 332.16 g; W tym cukry: 83.89 g; Bł.: 21.00 g; Sól: 6.01 g;	E: 2134.23 kcal; B: 92.04 g; T: 43.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 353.79 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 4.11 g;	E: 2007.54 kcal; B: 80.43 g; T: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 331.06 g; W tym cukry: 52.74 g; Bł.: 18.20 g; Sól: 6.35 g;	E: 2340.61 kcal; B: 57.28 g; T: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; W: 340.34 g; W tym cukry: 61.16 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 8.27 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</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 Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/ 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Knedle z truskawkami* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180 g Szpinaż gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Knedle z truskawkami 300 g Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	E: 2133.76 kcal; B: 67.53 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 384.36 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 21.79 g; Sól: 8.59 g;	E: 1892.43 kcal; B: 66.53 g; T: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 290.03 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 4.49 g;	E: 1693.93 kcal; B: 42.88 g; T: 32.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; W: 317.49 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 10.73 g; Sól: 6.36 g;	E: 1976.02 kcal; B: 86.72 g; T: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 303.38 g; W tym cukry: 78.64 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 6.34 g;	E: 1820.33 kcal; B: 85.15 g; T: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; W: 288.48 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 15.90 g; Sól: 7.78 g;	E: 2310.12 kcal; B: 53.84 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; W: 401.98 g; W tym cukry: 90.50 g; Bł.: 40.10 g; Sól: 9.29 g;

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2023-11-18 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Sznab gotowany plastry (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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napój sojowy 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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</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>) 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>) Sznab 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2370.74 kcal; B: 65.16 g; T: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 344.82 g; W tym cukry: 59.10 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 12.77 g;	E: 2433.36 kcal; B: 67.99 g; T: 107.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 300.66 g; W tym cukry: 52.50 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 8.26 g;	E: 2124.25 kcal; B: 82.89 g; T: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 342.85 g; W tym cukry: 76.28 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 6.90 g;	E: 2172.38 kcal; B: 105.38 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 330.83 g; W tym cukry: 63.15 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 4.74 g;	E: 2147.35 kcal; B: 100.67 g; T: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 327.50 g; W tym cukry: 61.21 g; Bł.: 20.64 g; Sól: 5.60 g;	E: 2165.78 kcal; B: 55.92 g; T: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 322.12 g; W tym cukry: 48.97 g; Bł.: 43.52 g; Sól: 10.91 g;

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-19 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pczy ziemniaczane* 200 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jablek prażonych 100 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
	E: 2357.62 kcal; B: 86.74 g; T: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 367.83 g; W tym cukry: 95.05 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 6.36 g;	E: 2509.42 kcal; B: 103.17 g; T: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 325.68 g; W tym cukry: 88.93 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 3.15 g;	E: 1948.66 kcal; B: 54.75 g; T: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 367.00 g; W tym cukry: 91.17 g; Bł.: 13.10 g; Sól: 6.84 g;	E: 2422.50 kcal; B: 124.61 g; T: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 323.79 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 4.77 g;	E: 2363.62 kcal; B: 125.34 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 317.91 g; W tym cukry: 57.02 g; Bł.: 13.04 g; Sól: 6.14 g;	E: 2076.86 kcal; B: 75.94 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; W: 338.60 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 41.19 g; Sól: 5.86 g;		

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wola Wegańska
2023-11-20 poniedziałek	Sniadanie	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.) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na n/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 Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 180 g Sos majeranekowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 80 g Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) 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% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 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% 10 g (MLE.) Schab gotowany plasty (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 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 Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2504.46 kcal; B: 82.75 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 415.85 g; W tym cukry: 125.88 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 8.91 g;	E: 2184.29 kcal; B: 72.14 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 347.76 g; W tym cukry: 101.95 g; Bł.: 11.05 g; Sól: 3.78 g;	E: 2083.51 kcal; B: 64.21 g; T: 34.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; W: 393.17 g; W tym cukry: 117.51 g; Bł.: 16.62 g; Sól: 6.10 g;	E: 2362.65 kcal; B: 95.19 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 409.58 g; W tym cukry: 132.09 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 4.92 g;	E: 2171.38 kcal; B: 98.75 g; T: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 336.96 g; W tym cukry: 47.08 g; Bł.: 16.71 g; Sól: 5.54 g;	E: 2170.76 kcal; B: 54.57 g; T: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; W: 334.17 g; W tym cukry: 72.72 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 7.59 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</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 Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>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 Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>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 Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 1szt 1 szt					Banan 150 g
	E: 2613.24 kcal; B: 73.75 g; T: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 396.79 g; W tym cukry: 102.88 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 7.20 g;	E: 2164.30 kcal; B: 63.07 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 331.80 g; W tym cukry: 93.75 g; Bł.: 26.10 g; Sól: 3.75 g;	E: 2039.28 kcal; B: 44.95 g; T: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 370.49 g; W tym cukry: 122.03 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 5.30 g;	E: 2096.69 kcal; B: 90.47 g; T: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 349.38 g; W tym cukry: 102.22 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 4.87 g;	E: 1916.20 kcal; B: 79.58 g; T: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; W: 321.32 g; W tym cukry: 91.65 g; Bł.: 21.65 g; Sól: 6.30 g;	E: 2241.62 kcal; B: 56.70 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; W: 363.69 g; W tym cukry: 108.04 g; Bł.: 42.96 g; Sól: 7.10 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	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</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>, Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>, Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>, Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>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>, Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>, Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</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>, Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>, Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>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>, Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW</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 ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u>, Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g</p>
II ŚN						
Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>, Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, JAJ, MLE</u>, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>, Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>, Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>, Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>, Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>, Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>, Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
PD						
Kolacja	<p>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>, Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>, Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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>, Plat 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</p>	<p>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>, Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>, Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR</u>, Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>, Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>, Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>, Salata zielona 10 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	<p>E: 2404.35 kcal; B: 81.08 g; T: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 364.21 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 42.70 g; Sól: 9.48 g;</p>	<p>E: 2127.24 kcal; B: 76.14 g; T: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 312.18 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 4.11 g;</p>	<p>E: 2126.22 kcal; B: 58.28 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 365.85 g; W tym cukry: 75.67 g; Bł.: 18.29 g; Sól: 6.73 g;</p>	<p>E: 2404.10 kcal; B: 100.64 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 368.34 g; W tym cukry: 74.77 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 4.81 g;</p>	<p>E: 2162.04 kcal; B: 96.01 g; T: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; W: 333.45 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 6.46 g;</p>	<p>E: 2358.04 kcal; B: 59.79 g; T: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; W: 333.61 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 50.72 g; Sól: 8.46 g;</p>

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka 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 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>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 soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 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>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z pęczaku, ciecierzki, ogórka i papryki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					
	E: 2530.71 kcal; B: 70.66 g; T: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; W: 382.36 g; W tym cukry: 83.97 g; Bł.: 35.36 g; Sól: 5.93 g;	E: 2023.76 kcal; B: 72.38 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 296.60 g; W tym cukry: 72.39 g; Bł.: 18.70 g; Sól: 2.97 g;	E: 1920.15 kcal; B: 52.07 g; T: 29.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; W: 369.74 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 6.50 g;	E: 2136.85 kcal; B: 106.59 g; T: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 340.39 g; W tym cukry: 82.43 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 4.03 g;	E: 2015.22 kcal; B: 97.18 g; T: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 314.10 g; W tym cukry: 72.55 g; Bł.: 16.10 g; Sól: 5.25 g;	E: 2217.70 kcal; B: 66.31 g; T: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; W: 391.10 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 36.87 g; Sól: 5.96 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-24 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 Mandarynka 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 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>) Bulka 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 pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bulka 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 kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>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 Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (<u>RYB,</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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	Bulka pszenna długa krojona 150 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	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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>)		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	E: 2607.22 kcal; B: 76.63 g; T: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; W: 418.10 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 7.62 g;	E: 2290.04 kcal; B: 73.97 g; T: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 310.80 g; W tym cukry: 64.05 g; Bł.: 16.39 g; Sól: 4.96 g;	E: 1924.54 kcal; B: 52.63 g; T: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 340.33 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 14.75 g; Sól: 5.81 g;	E: 2183.86 kcal; B: 85.84 g; T: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 365.93 g; W tym cukry: 87.06 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 4.60 g;	E: 1977.89 kcal; B: 88.05 g; T: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 313.47 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 19.41 g; Sól: 6.48 g;	E: 2435.13 kcal; B: 81.41 g; T: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 350.93 g; W tym cukry: 62.49 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 8.65 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2023-11-25 sobota	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa kieł.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt 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 plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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 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 warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Powidło śliwkowe 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) plastry 40 g Brzoskwinie w syropie 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 plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 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
	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wafle ryżowe 60 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Deser sojowy smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	E: 2372.09 kcal; B: 82.92 g; T: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 365.53 g; W tym cukry: 57.84 g; Bł.: 38.95 g; Sól: 8.80 g;	E: 2167.03 kcal; B: 66.05 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W: 361.27 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 3.38 g;	E: 1894.89 kcal; B: 47.33 g; T: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 367.43 g; W tym cukry: 83.06 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 6.89 g;	E: 2061.68 kcal; B: 84.11 g; T: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 347.40 g; W tym cukry: 66.20 g; Bł.: 22.20 g; Sól: 4.67 g;	E: 1923.58 kcal; B: 84.75 g; T: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 329.40 g; W tym cukry: 68.53 g; Bł.: 17.46 g; Sól: 4.47 g;	E: 2108.00 kcal; B: 63.98 g; T: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; W: 340.95 g; W tym cukry: 60.71 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.51 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-26 niedziela	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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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>) Mus z jabłek prażonych 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</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-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 bezglutenowy 150 g 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 50 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jabłko 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Baton szynkowy z kurcząt 30 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2482.87 kcal; B: 86.49 g; T: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 338.38 g; W tym cukry: 78.60 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 9.52 g;	E: 2318.54 kcal; B: 79.52 g; T: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 313.60 g; W tym cukry: 69.98 g; Bł.: 20.63 g; Sól: 4.55 g;	E: 1840.03 kcal; B: 50.94 g; T: 34.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; W: 341.74 g; W tym cukry: 71.68 g; Bł.: 11.71 g; Sól: 6.25 g;	E: 2061.88 kcal; B: 100.47 g; T: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 320.97 g; W tym cukry: 61.95 g; Bł.: 22.55 g; Sól: 4.50 g;	E: 2054.56 kcal; B: 108.54 g; T: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 308.27 g; W tym cukry: 51.68 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 5.65 g;	E: 2115.55 kcal; B: 45.07 g; T: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; W: 276.47 g; W tym cukry: 75.83 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 10.30 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 JEĆZ - 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,