

		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
2023-12-11 poniedziałek	Sniadanie	Płatki 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, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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	Płatki 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki 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>) Papryka świeża 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 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>) Ziemniaki 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>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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>) 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>) 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	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 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					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2160.60 kcal; B: 63.17 g; T: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 330.29 g; W tym cukry: 69.68 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 10.03 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: 2303.59 kcal; B: 82.20 g; T: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 306.47 g; W tym cukry: 30.97 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 11.57 g;	E: 2564.66 kcal; B: 83.00 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; W: 375.55 g; W tym cukry: 78.82 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 11.00 g;	E: 2024.50 kcal; B: 59.29 g; T: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; W: 328.51 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 34.29 g; Sól: 9.06 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	
2023-12-12 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	Ziemiaczana *(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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 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 pełnoziarnisty 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	
	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	
		E: 2391.55 kcal; B: 93.86 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 339.46 g; W tym cukry: 60.18 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 8.72 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: 2160.81 kcal; B: 80.49 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; W: 347.41 g; W tym cukry: 49.70 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.95 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	
2023-12-13 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>) 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	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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-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>)	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	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>) 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет 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>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g Salata zielona 10 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		E: 2302.60 kcal; B: 80.12 g; T: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 373.69 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 33.37 g; Sól: 10.37 g;	E: 2155.22 kcal; B: 88.16 g; T: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 86.21 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 6.99 g;	E: 2264.30 kcal; B: 90.56 g; T: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 395.18 g; W tym cukry: 120.64 g; Bł.: 20.00 g; Sól: 7.09 g;	E: 2162.77 kcal; B: 90.13 g; T: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 106.57 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 6.92 g;	E: 2397.23 kcal; B: 95.43 g; T: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 347.69 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 11.73 g;	E: 2783.35 kcal; B: 113.03 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 435.24 g; W tym cukry: 93.09 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 9.93 g;	E: 2180.32 kcal; B: 74.93 g; T: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; W: 393.13 g; W tym cukry: 92.13 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 8.09 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	
2023-12-14 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) 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	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>) 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	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) 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	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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Ryz 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 Ryz 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 Ryz 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 Ryz 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2201.06 kcal; B: 68.04 g; T: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 355.54 g; W tym cukry: 57.58 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 10.45 g;	E: 2046.34 kcal; B: 79.29 g; T: 38.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 60.40 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.66 g;	E: 2247.84 kcal; B: 86.55 g; T: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 396.25 g; W tym cukry: 80.37 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 7.71 g;	E: 2155.65 kcal; B: 86.82 g; T: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 370.28 g; W tym cukry: 62.70 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 7.73 g;	E: 2099.44 kcal; B: 82.63 g; T: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 330.39 g; W tym cukry: 26.82 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 11.02 g;	E: 2627.26 kcal; B: 98.41 g; T: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; W: 407.40 g; W tym cukry: 57.15 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 10.99 g;	E: 1964.79 kcal; B: 68.70 g; T: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; W: 360.02 g; W tym cukry: 46.62 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 10.19 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
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 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 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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	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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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>)
2023-12-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</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 pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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* 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> , <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
		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>)
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>) 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	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: 2296.06 kcal; B: 99.85 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 368.36 g; W tym cukry: 75.55 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 6.54 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: 2237.20 kcal; B: 105.10 g; T: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 318.84 g; W tym cukry: 42.41 g; Bł.: 50.27 g; Sól: 8.80 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: 1797.27 kcal; B: 65.35 g; T: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; W: 307.70 g; W tym cukry: 70.13 g; Bł.: 27.37 g; Sól: 8.23 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) 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>) Ogórek kiszony 80 g 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	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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Baton szynkowy z kurcząt 30 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 Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	E: 2423.74 kcal; B: 94.68 g; T: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 343.76 g; W tym cukry: 52.17 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 12.73 g;	E: 2214.48 kcal; B: 91.97 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.67 g;	E: 2193.57 kcal; B: 88.92 g; T: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; W: 361.29 g; W tym cukry: 62.10 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 7.01 g;	E: 2220.93 kcal; B: 93.56 g; T: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; W: 342.25 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 25.10 g; Sól: 7.32 g;	E: 2340.43 kcal; B: 107.41 g; T: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 305.12 g; W tym cukry: 26.69 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 12.82 g;	E: 2861.23 kcal; B: 125.80 g; T: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; W: 372.39 g; W tym cukry: 63.87 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 13.88 g;	E: 2261.84 kcal; B: 89.38 g; T: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 45.64 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 12.01 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	
2023-12-17 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 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>) 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 150 ml (<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 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 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>) 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. 50 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		E: 2591.65 kcal; B: 126.68 g; T: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 336.94 g; W tym cukry: 84.42 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 8.12 g;	E: 2468.28 kcal; B: 130.26 g; T: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 328.26 g; W tym cukry: 65.32 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 7.11 g;	E: 2430.41 kcal; B: 126.22 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 338.40 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 14.35 g; Sól: 6.36 g;	E: 2341.96 kcal; B: 121.70 g; T: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 322.63 g; W tym cukry: 58.60 g; Bł.: 18.31 g; Sól: 6.09 g;	E: 2699.14 kcal; B: 144.77 g; T: 108.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; W: 312.41 g; W tym cukry: 54.35 g; Bł.: 47.32 g; Sól: 10.36 g;	E: 3075.46 kcal; B: 154.17 g; T: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 386.60 g; W tym cukry: 99.92 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 10.09 g;	E: 2441.71 kcal; B: 112.11 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; W: 344.96 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 8.32 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		
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</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-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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Ser żółty 40 g (<u>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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) 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	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>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2178.35 kcal; B: 80.97 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 372.40 g; W tym cukry: 116.78 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 8.82 g;	E: 2103.99 kcal; B: 78.46 g; T: 37.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 376.44 g; W tym cukry: 118.70 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.51 g;	E: 2248.15 kcal; B: 82.65 g; T: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 409.85 g; W tym cukry: 138.05 g; Bł.: 19.94 g; Sól: 5.81 g;	E: 2127.69 kcal; B: 81.92 g; T: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 377.89 g; W tym cukry: 120.00 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 5.67 g;	E: 2182.50 kcal; B: 94.42 g; T: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 324.03 g; W tym cukry: 28.02 g; Bł.: 51.20 g; Sól: 10.13 g;	E: 2402.11 kcal; B: 92.53 g; T: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 385.66 g; W tym cukry: 64.18 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 9.66 g;	E: 1975.50 kcal; B: 76.30 g; T: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.02 g; W: 348.25 g; W tym cukry: 52.48 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 8.07 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, GLU JĘCZ.</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>) 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, GLU JĘCZ.</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>) 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, GLU JĘCZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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, GLU JĘCZ.</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>) 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 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
2023-12-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 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		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 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		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejacja	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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 ost.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 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 ost.niejad 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	E: 2082.09 kcal; B: 83.13 g; T: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W: 325.90 g; W tym cukry: 62.55 g; Bl.: 31.51 g; Sól: 7.92 g;	E: 1973.78 kcal; B: 83.38 g; T: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 327.28 g; W tym cukry: 63.34 g; Bl.: 26.87 g; Sól: 7.34 g;	E: 2102.02 kcal; B: 88.38 g; T: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 360.39 g; W tym cukry: 82.68 g; Bl.: 25.16 g; Sól: 7.30 g;	E: 1981.56 kcal; B: 87.65 g; T: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 328.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Bl.: 24.93 g; Sól: 7.16 g;	E: 2182.32 kcal; B: 99.90 g; T: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 292.50 g; W tym cukry: 31.26 g; Bl.: 46.90 g; Sól: 9.57 g;	E: 2606.69 kcal; B: 116.98 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 373.29 g; W tym cukry: 68.73 g; Bl.: 29.98 g; Sól: 9.90 g;	E: 1821.57 kcal; B: 74.33 g; T: 30.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; W: 324.88 g; W tym cukry: 52.21 g; Bl.: 27.94 g; Sól: 7.18 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-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	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 Salata 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 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-pszenny 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 Salata 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 150 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 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>)	
2023-12-20 środa	Obiad	Ziemiaczana *(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			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 JEJCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana *(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 JEJCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(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>) 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>) 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-pszenny 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 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 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>) 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 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser topiony 50 g (<u>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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.grz.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 10 g
	E: 2445.06 kcal; B: 96.09 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 395.18 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 10.39 g;	E: 2431.55 kcal; B: 99.36 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 395.58 g; W tym cukry: 75.81 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 7.74 g;	E: 2465.45 kcal; B: 98.94 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; W: 396.69 g; W tym cukry: 81.40 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 7.68 g;	E: 2406.31 kcal; B: 98.25 g; T: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 379.85 g; W tym cukry: 75.71 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 7.54 g;	E: 2366.53 kcal; B: 104.12 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 357.29 g; W tym cukry: 42.93 g; Bł.: 53.99 g; Sól: 11.40 g;	E: 2954.88 kcal; B: 130.26 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 450.77 g; W tym cukry: 89.11 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 12.79 g;	E: 2213.52 kcal; B: 79.76 g; T: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; W: 400.69 g; W tym cukry: 65.25 g; Bł.: 34.48 g; Sól: 10.15 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 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>) 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.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 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 top* 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 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 top* 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 top* 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 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 top* 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>) Pasztet 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>) 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>) 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>) Pasztet 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>) Pasztet 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 Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	E: 2404.26 kcal; B: 83.98 g; T: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 376.04 g; W tym cukry: 87.97 g; Bł.: 40.77 g; Sól: 8.06 g;	E: 2123.46 kcal; B: 85.76 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 349.37 g; W tym cukry: 84.27 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 8.78 g;	E: 2306.72 kcal; B: 89.38 g; T: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 393.15 g; W tym cukry: 111.78 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 8.12 g;	E: 2147.16 kcal; B: 89.21 g; T: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 85.57 g; Bł.: 22.86 g; Sól: 7.95 g;	E: 2465.13 kcal; B: 104.31 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 346.78 g; W tym cukry: 37.64 g; Bł.: 57.99 g; Sól: 8.20 g;	E: 2947.82 kcal; B: 110.43 g; T: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; W: 428.47 g; W tym cukry: 96.30 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 8.63 g;	E: 2210.82 kcal; B: 81.91 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; W: 374.56 g; W tym cukry: 76.52 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 7.93 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>) 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biskopki 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>)	
2023-12-22 piątek	Obiad	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 Ziemiaki 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) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemiaki 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) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemiaki 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) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemiaki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejnia	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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Salata zielona 10 g
	E: 2209.92 kcal; B: 93.15 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 337.02 g; W tym cukry: 87.35 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 7.79 g;	E: 2233.04 kcal; B: 96.68 g; T: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 353.13 g; W tym cukry: 97.21 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 6.30 g;	E: 2381.73 kcal; B: 101.16 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 386.86 g; W tym cukry: 105.62 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 5.94 g;	E: 2158.50 kcal; B: 93.80 g; T: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 352.74 g; W tym cukry: 97.77 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 5.73 g;	E: 2148.07 kcal; B: 102.61 g; T: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 302.47 g; W tym cukry: 32.74 g; Bł.: 46.35 g; Sól: 10.02 g;	E: 2528.27 kcal; B: 114.60 g; T: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 375.33 g; W tym cukry: 87.90 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 9.04 g;	E: 1985.63 kcal; B: 75.41 g; T: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 55.40 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 9.10 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	
2023-12-23 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>) 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	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/śkórki 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 półtłusty 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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>) Kociolatek 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>) Kociolatek 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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 Twarożek 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 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2067.09 kcal; B: 67.91 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 334.87 g; W tym cukry: 59.79 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 10.56 g;	E: 2084.48 kcal; B: 78.42 g; T: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 360.89 g; W tym cukry: 77.04 g; Bł.: 23.60 g; Sól: 8.21 g;	E: 2085.82 kcal; B: 78.33 g; T: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 371.20 g; W tym cukry: 79.09 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 7.03 g;	E: 2118.83 kcal; B: 83.30 g; T: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 363.19 g; W tym cukry: 79.03 g; Bł.: 20.94 g; Sól: 7.07 g;	E: 2183.83 kcal; B: 84.49 g; T: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 314.11 g; W tym cukry: 31.86 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 11.24 g;	E: 2611.98 kcal; B: 111.60 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 408.27 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 12.26 g;	E: 2014.80 kcal; B: 74.74 g; T: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; W: 369.15 g; W tym cukry: 56.75 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 10.26 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	
2023-12-24 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</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	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 100 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pułpet ryбно-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Śledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Śledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Śledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2449.14 kcal; B: 91.40 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 380.92 g; W tym cukry: 93.10 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 7.66 g;	E: 2289.66 kcal; B: 97.99 g; T: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 379.62 g; W tym cukry: 92.64 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 5.64 g;	E: 2372.44 kcal; B: 96.93 g; T: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 403.68 g; W tym cukry: 96.89 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 4.65 g;	E: 2314.01 kcal; B: 101.46 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 381.22 g; W tym cukry: 94.03 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 4.82 g;	E: 2662.29 kcal; B: 116.98 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 357.50 g; W tym cukry: 35.66 g; Bł.: 48.14 g; Sól: 7.59 g;	E: 2797.51 kcal; B: 105.72 g; T: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 429.36 g; W tym cukry: 101.78 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 7.84 g;	E: 2301.13 kcal; B: 74.35 g; T: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; W: 364.58 g; W tym cukry: 59.76 g; Bł.: 30.30 g; Sól: 9.47 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-11 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 Papryka świeża 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>) Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-12-11 poniedziałek	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 selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2023-12-11 poniedziałek	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		E: 2111.60 kcal; B: 72.58 g; T: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 331.83 g; W tym cukry: 71.58 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 7.61 g;	E: 2111.11 kcal; B: 56.94 g; T: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 275.84 g; W tym cukry: 51.62 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 5.13 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: 2027.10 kcal; B: 55.55 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; W: 322.84 g; W tym cukry: 55.26 g; Bł.: 41.30 g; Sól: 7.78 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		
2023-12-12 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 Sałata 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 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) 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.) 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 Sałata 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.) Sałata 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.) 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. 30 g (SOJ, GOR.) Pomidor 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.) Schab gotowany (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.) 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 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 Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g 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		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	
2023-12-13 środa	Śniadanie	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-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>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-12-13 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 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* b/soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/soli 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>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
		PD					
2023-12-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ</u>) Jabłko 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>) 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 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g 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	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 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		E: 2609.53 kcal; B: 81.16 g; T: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 397.97 g; W tym cukry: 87.01 g; Bł.: 36.26 g; Sól: 6.34 g;	E: 2181.00 kcal; B: 66.64 g; T: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 336.10 g; W tym cukry: 89.98 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 4.60 g;	E: 1968.41 kcal; B: 51.81 g; T: 29.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; W: 378.31 g; W tym cukry: 89.70 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 8.71 g;	E: 2159.14 kcal; B: 93.16 g; T: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 365.51 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 5.81 g;	E: 1945.74 kcal; B: 88.56 g; T: 36.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; W: 323.10 g; W tym cukry: 76.54 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 6.11 g;	E: 2063.55 kcal; B: 83.12 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 331.39 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 38.71 g; Sól: 7.52 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-14 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>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g 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 plaster (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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					
	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						
	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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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 Płat szynkowy - produkt wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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: 1738.38 kcal; B: 56.30 g; T: 28.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 322.56 g; W tym cukry: 63.73 g; Bł.: 22.70 g; Sól: 6.44 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: 1971.14 kcal; B: 85.02 g; T: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; W: 328.55 g; W tym cukry: 51.08 g; Bł.: 18.20 g; Sól: 6.34 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Surowka 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>) 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 Szpinak 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 Szpinak 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 Salata zielona 20 g Pomarańcza 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: 2330.76 kcal; B: 56.13 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; W: 405.91 g; W tym cukry: 91.97 g; Bł.: 41.75 g; Sól: 9.33 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
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>) 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>) 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pasztet 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>) Pasztet 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>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet 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 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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>) 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2438.07 kcal; B: 66.78 g; T: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 57.04 g; Bł.: 32.70 g; Sól: 12.88 g;	E: 2442.69 kcal; B: 65.98 g; T: 110.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 298.92 g; W tym cukry: 50.79 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 8.35 g;	E: 1942.92 kcal; B: 70.48 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 73.83 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 6.32 g;	E: 2181.70 kcal; B: 103.36 g; T: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; W: 329.09 g; W tym cukry: 61.43 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 4.83 g;	E: 2138.78 kcal; B: 96.77 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 326.39 g; W tym cukry: 59.49 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 6.17 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
2023-12-17 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>) 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Pyzy 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 z koperkiem 180 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-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 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	E: 2321.62 kcal; B: 86.21 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 358.58 g; W tym cukry: 85.55 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 6.36 g;	E: 2467.92 kcal; B: 103.04 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 315.18 g; W tym cukry: 79.43 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 3.15 g;	E: 1912.66 kcal; B: 54.22 g; T: 31.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 357.75 g; W tym cukry: 81.67 g; Bł.: 13.10 g; Sól: 6.84 g;	E: 2386.50 kcal; B: 124.08 g; T: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 314.54 g; W tym cukry: 56.49 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 4.77 g;	E: 2327.62 kcal; B: 124.81 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 308.66 g; W tym cukry: 47.52 g; Bł.: 13.04 g; Sól: 6.14 g;	E: 1997.95 kcal; B: 77.12 g; T: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; W: 316.94 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 41.21 g; Sól: 5.36 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-18, poniedziałek	Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Hummus z ciecierzycy 100 g 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>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>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</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 Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-12-18, poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 80 g Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2023-12-18, poniedziałek	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>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</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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u>) 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 plastry (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>) Schab gotowany 40 g 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> <u>GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		E: 2368.43 kcal; B: 82.73 g; T: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 116.62 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 8.10 g;	E: 2047.03 kcal; B: 64.97 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 333.23 g; W tym cukry: 101.82 g; Bł.: 13.83 g; Sól: 3.66 g;	E: 1945.68 kcal; B: 56.60 g; T: 29.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; W: 374.36 g; W tym cukry: 116.52 g; Bł.: 18.50 g; Sól: 4.86 g;	E: 2216.61 kcal; B: 93.77 g; T: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 379.97 g; W tym cukry: 122.24 g; Bł.: 21.57 g; Sól: 4.44 g;	E: 2033.55 kcal; B: 91.13 g; T: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; W: 318.15 g; W tym cukry: 46.10 g; Bł.: 18.59 g; Sól: 4.30 g;	E: 2177.55 kcal; B: 55.21 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; W: 334.59 g; W tym cukry: 72.73 g; Bł.: 26.89 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
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>MŁE</u> , <u>SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MŁE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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>MŁE</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>MŁE</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>MŁE</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>MŁE</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 z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 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> ,) 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	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> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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-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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MŁE</u> ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MŁE</u> ,)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MŁE</u> ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2542.04 kcal; B: 74.65 g; T: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 374.19 g; W tym cukry: 64.48 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 7.19 g;	E: 2091.90 kcal; B: 63.21 g; T: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 310.70 g; W tym cukry: 55.63 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 3.74 g;	E: 1947.77 kcal; B: 46.25 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 347.97 g; W tym cukry: 83.63 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 5.62 g;	E: 2025.49 kcal; B: 91.37 g; T: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 326.78 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 4.86 g;	E: 1817.93 kcal; B: 81.01 g; T: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; W: 298.83 g; W tym cukry: 53.25 g; Bł.: 19.95 g; Sól: 6.73 g;	E: 2154.77 kcal; B: 54.88 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; W: 332.80 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.88 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>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>
II ŚN						
Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
PD						
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 40 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 50 g</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)</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;	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;	E: 2125.50 kcal; B: 57.55 g; T: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 367.12 g; W tym cukry: 75.51 g; Bł.: 18.29 g; Sól: 6.98 g;	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;	E: 2151.51 kcal; B: 96.31 g; T: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 6.66 g;	E: 2450.86 kcal; B: 67.07 g; T: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; W: 339.14 g; W tym cukry: 79.54 g; Bł.: 50.55 g; Sól: 8.81 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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, _) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czarnej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-12-21 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ, _) 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 (SEL, _) 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 (GLU PSZ, SEL, _) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL, _) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, _) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, _) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, _) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, _) Makaron 180 g (GLU PSZ, _) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ, _) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2023-12-21 czwartek	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, _) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ, _) Papryka świeża 80 g 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 Papryka świeża 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, _) Dżem 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) 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, _) Twarożek 100 g (MLE, _) 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, _) Twarożek 100 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z pieczarki, ciociarki, ogórka i papryki 100 g (GLU PSZ, _) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL, _)				
	E: 2536.71 kcal; B: 71.56 g; T: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; W: 383.36 g; W tym cukry: 84.97 g; Bł.: 36.86 g; Sól: 7.37 g;	E: 2029.76 kcal; B: 73.28 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 297.60 g; W tym cukry: 73.39 g; Bł.: 20.20 g; Sól: 4.41 g;	E: 1904.62 kcal; B: 54.22 g; T: 27.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; W: 370.24 g; W tym cukry: 84.69 g; Bł.: 22.97 g; Sól: 8.03 g;	E: 2142.85 kcal; B: 107.49 g; T: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 341.39 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 5.47 g;	E: 1992.52 kcal; B: 99.74 g; T: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; W: 314.44 g; W tym cukry: 73.88 g; Bł.: 17.60 g; Sól: 6.81 g;	E: 2293.29 kcal; B: 66.13 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 390.01 g; W tym cukry: 66.75 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 7.15 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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-pszenny 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-pszenny 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	E: 2322.22 kcal; B: 73.81 g; T: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 396.41 g; W tym cukry: 84.29 g; Bł.: 19.86 g; Sól: 6.54 g;	E: 2005.04 kcal; B: 71.15 g; T: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 289.11 g; W tym cukry: 73.63 g; Bł.: 15.40 g; Sól: 3.88 g;	E: 1914.01 kcal; B: 52.94 g; T: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 340.82 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 14.75 g; Sól: 6.01 g;	E: 2164.46 kcal; B: 89.98 g; T: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 4.80 g;	E: 1967.36 kcal; B: 88.36 g; T: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 313.97 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 19.41 g; Sól: 6.68 g;	E: 2422.73 kcal; B: 86.32 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; W: 333.33 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.99 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</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.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</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 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</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	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 warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) 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	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 soli)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD						
	Kolacja	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</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		E: 2369.32 kcal; B: 88.87 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 363.02 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 39.64 g; Sól: 9.18 g;	E: 2154.96 kcal; B: 69.93 g; T: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 340.91 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 18.78 g; Sól: 3.40 g;	E: 2033.65 kcal; B: 57.59 g; T: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 376.03 g; W tym cukry: 76.66 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 7.26 g;	E: 2068.90 kcal; B: 91.47 g; T: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 345.59 g; W tym cukry: 68.65 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 4.62 g;	E: 2062.34 kcal; B: 95.01 g; T: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 338.00 g; W tym cukry: 62.14 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 4.84 g;	E: 2132.02 kcal; B: 65.42 g; T: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; W: 345.88 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 7.53 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g 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	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	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	Jogurt naturalny 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	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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, miewka) * 400 ml (SEL.) Pulpet rybno-warzywny* b/glutenu 80 g (JAJ, RYB, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, miewka) 80 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 75 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.) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) 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.) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) 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.) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Mandarynka 75 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2594.78 kcal; B: 86.95 g; T: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 425.29 g; W tym cukry: 91.22 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 5.88 g;	E: 2098.03 kcal; B: 67.83 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 297.67 g; W tym cukry: 67.00 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 5.92 g;	E: 2124.20 kcal; B: 71.28 g; T: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; W: 378.96 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 5.09 g;	E: 2194.00 kcal; B: 92.47 g; T: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 367.11 g; W tym cukry: 84.30 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 5.17 g;	E: 2270.44 kcal; B: 100.20 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 372.93 g; W tym cukry: 88.64 g; Bł.: 18.89 g; Sól: 4.88 g;	E: 2155.46 kcal; B: 54.13 g; T: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; W: 317.17 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 8.35 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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 JĘCZ - 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,