

	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	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Salata 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 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 40 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				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>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g 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 majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 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 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g 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 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Galaretka o smaku truskawkowym 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2446.92 kcal; B: 114.78 g; T: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 335.43 g; W tym cukry: 85.18 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 8.68 g;	E: 2469.98 kcal; B: 118.47 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 340.45 g; W tym cukry: 88.30 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 8.23 g;	E: 2527.50 kcal; B: 115.47 g; T: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 358.95 g; W tym cukry: 72.98 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 7.71 g;	E: 2529.24 kcal; B: 115.35 g; T: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 360.33 g; W tym cukry: 90.40 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 7.73 g;	E: 2766.88 kcal; B: 136.31 g; T: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 325.29 g; W tym cukry: 35.03 g; Bł.: 47.31 g; Sól: 11.13 g;	E: 2790.42 kcal; B: 139.93 g; T: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 376.89 g; W tym cukry: 92.53 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 9.23 g;	E: 2340.44 kcal; B: 108.69 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; W: 333.35 g; W tym cukry: 78.29 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 8.27 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) 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,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g 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,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, GOR,) 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/śkórki 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g
		E: 2055.70 kcal; B: 76.55 g; T: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 296.09 g; W tym cukry: 68.94 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 6.66 g;	E: 2051.31 kcal; B: 84.42 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 315.40 g; W tym cukry: 58.68 g; Bł.: 17.93 g; Sól: 6.44 g;	E: 2195.47 kcal; B: 88.60 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 348.81 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 16.22 g; Sól: 5.75 g;	E: 2075.01 kcal; B: 87.87 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 316.85 g; W tym cukry: 59.98 g; Bł.: 15.99 g; Sól: 5.61 g;	E: 2251.69 kcal; B: 98.67 g; T: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; W: 299.93 g; W tym cukry: 41.73 g; Bł.: 50.49 g; Sól: 9.70 g;	E: 2477.40 kcal; B: 100.22 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 379.22 g; W tym cukry: 84.37 g; Bł.: 19.62 g; Sól: 8.10 g;	E: 2080.13 kcal; B: 74.60 g; T: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; W: 330.25 g; W tym cukry: 58.76 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 6.95 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	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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.)	
2023-12-27 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ.) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	
2023-12-27 środa	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2500.87 kcal; B: 90.82 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 391.97 g; W tym cukry: 61.59 g; Bł.: 32.58 g; Sól: 10.83 g;	E: 2162.07 kcal; B: 81.26 g; T: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 378.92 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 7.13 g;	E: 2228.20 kcal; B: 82.21 g; T: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 393.40 g; W tym cukry: 91.08 g; Bł.: 19.95 g; Sól: 7.16 g;	E: 2108.78 kcal; B: 81.57 g; T: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; W: 361.63 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 7.02 g;	E: 2423.64 kcal; B: 108.10 g; T: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 348.75 g; W tym cukry: 26.31 g; Bł.: 52.61 g; Sól: 10.94 g;	E: 2677.28 kcal; B: 98.28 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 418.31 g; W tym cukry: 79.98 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 10.64 g;	E: 2240.29 kcal; B: 84.40 g; T: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; W: 376.94 g; W tym cukry: 52.83 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 10.00 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
Śniadanie	Płatki 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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 100 g (<u>MLE.</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-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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki 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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)		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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
2023-12-28 czwartek	Obiad	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemiaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, 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>) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		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 5g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2400.80 kcal; B: 75.88 g; T: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 378.93 g; W tym cukry: 74.12 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 9.52 g;	E: 2278.92 kcal; B: 91.09 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 343.52 g; W tym cukry: 67.05 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 6.59 g;	E: 2319.62 kcal; B: 88.99 g; T: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 363.47 g; W tym cukry: 86.26 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 5.54 g;	E: 2225.27 kcal; B: 89.07 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 337.12 g; W tym cukry: 68.45 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 5.56 g;	E: 2347.78 kcal; B: 96.93 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 356.79 g; W tym cukry: 45.88 g; Bł.: 55.21 g; Sól: 9.98 g;	E: 2864.88 kcal; B: 116.06 g; T: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; W: 424.84 g; W tym cukry: 83.92 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 11.99 g;	E: 2146.29 kcal; B: 70.73 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; W: 334.80 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.69 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	
2023-12-29 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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>) Schab gotowany 40 g 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-pszenny 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 Mix салат 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 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 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 150 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: 2111.80 kcal; B: 85.66 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 344.07 g; W tym cukry: 103.79 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 7.72 g;	E: 2175.12 kcal; B: 86.09 g; T: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 346.51 g; W tym cukry: 104.72 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 7.38 g;	E: 2229.70 kcal; B: 98.77 g; T: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 348.68 g; W tym cukry: 90.71 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 7.98 g;	E: 2206.87 kcal; B: 97.06 g; T: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 347.81 g; W tym cukry: 106.12 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.53 g;	E: 2128.02 kcal; B: 102.23 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 304.10 g; W tym cukry: 38.57 g; Bł.: 47.12 g; Sól: 8.43 g;	E: 2430.76 kcal; B: 114.00 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 360.29 g; W tym cukry: 98.81 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 10.45 g;	E: 1837.01 kcal; B: 68.50 g; T: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; W: 304.87 g; W tym cukry: 82.61 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.61 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	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Salata 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Zurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</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 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	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>) 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>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata 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	
		E: 2202.10 kcal; B: 70.42 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; W: 336.21 g; W tym cukry: 68.35 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 11.17 g;	E: 1945.62 kcal; B: 79.47 g; T: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 309.23 g; W tym cukry: 59.25 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 7.46 g;	E: 2089.78 kcal; B: 83.65 g; T: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 342.64 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.76 g;	E: 1969.32 kcal; B: 82.92 g; T: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 310.68 g; W tym cukry: 60.55 g; Bł.: 22.13 g; Sól: 6.62 g;	E: 2331.00 kcal; B: 103.56 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 325.67 g; W tym cukry: 31.08 g; Bł.: 50.93 g; Sól: 10.49 g;	E: 2754.15 kcal; B: 118.13 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 410.62 g; W tym cukry: 62.70 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 10.10 g;	E: 2162.95 kcal; B: 78.09 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; W: 336.16 g; W tym cukry: 46.63 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 7.88 g;	

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 dodad.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 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-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>)	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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 kurczą 30 g	Jogurt naturalny 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>) Ser żółty 40 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 waniliowa 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 waniliowa 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	E: 2510.40 kcal; B: 118.67 g; T: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 67.57 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 8.38 g;	E: 2338.28 kcal; B: 121.96 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 319.24 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 7.24 g;	E: 2382.35 kcal; B: 120.33 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 343.44 g; W tym cukry: 70.93 g; Bł.: 20.72 g; Sól: 6.52 g;	E: 2321.04 kcal; B: 119.45 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 326.22 g; W tym cukry: 65.10 g; Bł.: 22.48 g; Sól: 6.38 g;	E: 2607.36 kcal; B: 134.96 g; T: 107.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; W: 296.58 g; W tym cukry: 37.96 g; Bł.: 47.14 g; Sól: 10.40 g;	E: 2843.30 kcal; B: 142.47 g; T: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 366.10 g; W tym cukry: 80.30 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 8.20 g;	E: 2488.20 kcal; B: 111.83 g; T: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 335.22 g; W tym cukry: 57.87 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 8.81 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) 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,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_)	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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,_) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,_) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,_) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,_) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,_) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,_)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (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,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Buraczki z jabłkiem b/c 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,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Buraczki z jabłkiem b/c 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,_) Buraczki z jabłkiem b/c 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,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Buraczki z jabłkiem b/c 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,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Ser topiony 50 g (MLE,_) Buraczki z jabłkiem b/c 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,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,_) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2351.52 kcal; B: 74.73 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 373.36 g; W tym cukry: 78.68 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 7.51 g;	E: 2282.87 kcal; B: 79.82 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 363.72 g; W tym cukry: 71.03 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 6.85 g;	E: 2361.66 kcal; B: 86.26 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; W: 372.68 g; W tym cukry: 78.35 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 6.66 g;	E: 2291.29 kcal; B: 84.12 g; T: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 365.02 g; W tym cukry: 72.43 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 6.68 g;	E: 2620.45 kcal; B: 97.61 g; T: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 354.81 g; W tym cukry: 28.51 g; Bł.: 51.06 g; Sól: 9.77 g;	E: 2928.11 kcal; B: 101.75 g; T: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 434.73 g; W tym cukry: 98.36 g; Bł.: 30.76 g; Sól: 9.95 g;	E: 2138.07 kcal; B: 75.06 g; T: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 356.22 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 5.98 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
2024-01-02 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	Makaron 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 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	Makaron 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 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	Makaron 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 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	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 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	Makaron 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 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 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	Grochowa z ziemniakami * 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 z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (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 z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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>) Filet z kurczaka gotowany 50 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>) Szynkowa dębowa kieł.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	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.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
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		E: 2407.22 kcal; B: 87.04 g; T: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 361.32 g; W tym cukry: 88.25 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 10.04 g;	E: 2105.64 kcal; B: 77.71 g; T: 39.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 372.25 g; W tym cukry: 91.47 g; Bł.: 17.21 g; Sól: 6.86 g;	E: 2249.79 kcal; B: 81.89 g; T: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 405.65 g; W tym cukry: 110.81 g; Bł.: 15.49 g; Sól: 6.16 g;	E: 2156.93 kcal; B: 90.16 g; T: 39.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 372.34 g; W tym cukry: 92.76 g; Bł.: 15.26 g; Sól: 4.88 g;	E: 2323.77 kcal; B: 100.76 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 330.13 g; W tym cukry: 23.93 g; Bł.: 53.28 g; Sól: 11.89 g;	E: 2699.57 kcal; B: 111.08 g; T: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 375.18 g; W tym cukry: 63.63 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 12.60 g;	E: 2145.71 kcal; B: 70.09 g; T: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; W: 357.04 g; W tym cukry: 54.60 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 10.28 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	
2024-01-03 środa	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>) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/bskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2281.39 kcal; B: 91.48 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 357.90 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 9.00 g;	E: 2156.19 kcal; B: 90.01 g; T: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 361.10 g; W tym cukry: 79.46 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 7.16 g;	E: 2241.85 kcal; B: 94.37 g; T: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 379.92 g; W tym cukry: 86.69 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 6.47 g;	E: 2201.55 kcal; B: 100.02 g; T: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W: 362.49 g; W tym cukry: 80.64 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 5.68 g;	E: 2317.55 kcal; B: 103.45 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 334.06 g; W tym cukry: 35.21 g; Bł.: 45.49 g; Sól: 11.09 g;	E: 2535.48 kcal; B: 102.37 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 400.39 g; W tym cukry: 82.44 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 10.81 g;	E: 2157.98 kcal; B: 79.63 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; W: 351.02 g; W tym cukry: 58.18 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 9.15 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	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) 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.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
		E: 2448.37 kcal; B: 84.94 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 374.66 g; W tym cukry: 89.74 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 8.00 g;	E: 2223.33 kcal; B: 90.21 g; T: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; W: 359.03 g; W tym cukry: 82.61 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 7.48 g;	E: 2383.98 kcal; B: 94.62 g; T: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 390.13 g; W tym cukry: 83.85 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.89 g;	E: 2304.44 kcal; B: 100.26 g; T: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.82 g;	E: 2422.83 kcal; B: 95.16 g; T: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 333.88 g; W tym cukry: 41.50 g; Bł.: 51.89 g; Sól: 9.19 g;	E: 2911.41 kcal; B: 117.05 g; T: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 425.49 g; W tym cukry: 91.71 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 9.42 g;	E: 2519.27 kcal; B: 80.01 g; T: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; W: 386.00 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 7.22 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	
Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemińczana *(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 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g	
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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 wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	E: 2261.51 kcal; B: 89.44 g; T: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 333.80 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 10.13 g;	E: 2219.33 kcal; B: 92.25 g; T: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 356.90 g; W tym cukry: 93.97 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 8.28 g;	E: 2183.45 kcal; B: 86.76 g; T: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 379.80 g; W tym cukry: 104.04 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 6.47 g;	E: 2149.74 kcal; B: 94.32 g; T: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 356.98 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 7.11 g;	E: 2303.61 kcal; B: 103.06 g; T: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; W: 307.78 g; W tym cukry: 31.40 g; Bł.: 47.97 g; Sól: 10.26 g;	E: 2506.54 kcal; B: 110.31 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 365.24 g; W tym cukry: 82.01 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 11.28 g;	E: 1899.80 kcal; B: 66.66 g; T: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; W: 319.84 g; W tym cukry: 59.98 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 10.63 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	
2024-01-06 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>) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
		PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2064.27 kcal; B: 72.04 g; T: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 335.23 g; W tym cukry: 65.04 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.57 g;	E: 2054.26 kcal; B: 75.97 g; T: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; W: 350.10 g; W tym cukry: 73.63 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.21 g;	E: 2198.42 kcal; B: 80.16 g; T: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 383.51 g; W tym cukry: 92.97 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 6.51 g;	E: 2084.20 kcal; B: 85.02 g; T: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 352.34 g; W tym cukry: 75.20 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 5.68 g;	E: 2147.43 kcal; B: 94.45 g; T: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 315.13 g; W tym cukry: 29.65 g; Bł.: 51.95 g; Sól: 10.12 g;	E: 2508.78 kcal; B: 104.66 g; T: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 387.05 g; W tym cukry: 83.72 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 9.59 g;	E: 2110.42 kcal; B: 77.30 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; W: 355.25 g; W tym cukry: 56.54 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.00 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/śkórki 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-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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g 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 z ziołami 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb razowy żytnio-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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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: 2252.11 kcal; B: 89.63 g; T: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 349.76 g; W tym cukry: 81.49 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 7.43 g;	E: 2104.61 kcal; B: 86.59 g; T: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 331.19 g; W tym cukry: 60.37 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 6.50 g;	E: 2266.31 kcal; B: 95.35 g; T: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 357.79 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 13.04 g; Sól: 5.98 g;	E: 2128.96 kcal; B: 90.06 g; T: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 332.80 g; W tym cukry: 61.76 g; Bł.: 17.78 g; Sól: 5.68 g;	E: 2330.32 kcal; B: 103.25 g; T: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 328.62 g; W tym cukry: 51.41 g; Bł.: 49.46 g; Sól: 8.09 g;	E: 2880.53 kcal; B: 127.55 g; T: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 422.12 g; W tym cukry: 107.29 g; Bł.: 27.77 g; Sól: 9.29 g;	E: 2246.16 kcal; B: 90.37 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 357.78 g; W tym cukry: 57.99 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 8.02 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Schab gotowany 40 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 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 180 g Surówka z marchwi i jabłka 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>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluskki śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 majerankowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 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 PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
		E: 2420.09 kcal; B: 76.35 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 363.46 g; W tym cukry: 86.32 g; Bł.: 38.45 g; Sól: 7.87 g;	E: 2346.57 kcal; B: 98.84 g; T: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; W: 298.44 g; W tym cukry: 76.41 g; Bł.: 19.73 g; Sól: 3.56 g;	E: 2422.54 kcal; B: 100.37 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 372.89 g; W tym cukry: 81.09 g; Bł.: 20.33 g; Sól: 7.68 g;	E: 2106.62 kcal; B: 47.78 g; T: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 382.78 g; W tym cukry: 100.84 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 6.60 g;	E: 2506.90 kcal; B: 131.06 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 339.09 g; W tym cukry: 88.30 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 5.14 g;	E: 2432.59 kcal; B: 124.89 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 330.28 g; W tym cukry: 64.16 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 5.84 g;	E: 1936.14 kcal; B: 63.73 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 293.43 g; W tym cukry: 76.68 g; Bł.: 37.22 g; Sól: 6.38 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) 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,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki puree 180 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* b/soli 150 g (SEL,) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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,) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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,) mielona Szyńska szkolna- wp. parzona 40 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,) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka 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,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	E: 2706.07 kcal; B: 89.23 g; T: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; W: 381.67 g; W tym cukry: 58.28 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 5.66 g;	E: 2107.64 kcal; B: 70.45 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 298.97 g; W tym cukry: 65.71 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 2.60 g;	E: 2349.17 kcal; B: 101.38 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 363.61 g; W tym cukry: 64.45 g; Bł.: 14.60 g; Sól: 6.37 g;	E: 1999.70 kcal; B: 54.13 g; T: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 359.13 g; W tym cukry: 76.53 g; Bł.: 10.88 g; Sól: 5.16 g;	E: 2080.63 kcal; B: 91.06 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 315.52 g; W tym cukry: 59.17 g; Bł.: 17.93 g; Sól: 4.12 g;	E: 2032.23 kcal; B: 92.24 g; T: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 305.13 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 13.60 g; Sól: 4.55 g;	E: 2086.88 kcal; B: 56.63 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; W: 339.70 g; W tym cukry: 71.49 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 6.10 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska		
2023-12-27 środa	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN								
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udzca (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 180 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta b/soli 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* -dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany (bez soli) 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurczą 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2657.64 kcal; B: 94.52 g; T: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 370.91 g; W tym cukry: 58.98 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 9.70 g;	E: 2074.25 kcal; B: 76.88 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 307.39 g; W tym cukry: 50.16 g; Bł.: 18.58 g; Sól: 4.73 g;	E: 2333.37 kcal; B: 97.41 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 371.96 g; W tym cukry: 62.65 g; Bł.: 22.01 g; Sól: 8.02 g;	E: 1795.73 kcal; B: 53.80 g; T: 27.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 339.05 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 19.85 g; Sól: 5.78 g;	E: 2141.59 kcal; B: 87.99 g; T: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 357.73 g; W tym cukry: 71.69 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 4.89 g;	E: 1971.30 kcal; B: 80.13 g; T: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 329.71 g; W tym cukry: 55.56 g; Bł.: 16.37 g; Sól: 5.92 g;	E: 2322.09 kcal; B: 68.51 g; T: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; W: 340.53 g; W tym cukry: 49.03 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 8.77 g;		

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Tofu 80 g (<u>SOJ</u> , Papryka świeża 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> , Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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	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> , Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> , Dżem 50 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</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> , Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , 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	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u> , Papryka świeża 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u> , Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Ziemniaki z koperkiem 180 g Jabłko 150 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 ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> , Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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 50 g (<u>MLE</u> , Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , mielona Baton szynkowy z kurcząt 40 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> , Baton szynkowy z kurcząt 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , 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 ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> , 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> ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Deser sojowy smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,)
	E: 2335.67 kcal; B: 81.49 g; T: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 382.68 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.68 g;	E: 2135.27 kcal; B: 82.06 g; T: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 292.50 g; W tym cukry: 54.06 g; Bł.: 15.32 g; Sól: 4.00 g;	E: 2433.05 kcal; B: 99.44 g; T: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 368.43 g; W tym cukry: 64.50 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 6.35 g;	E: 2018.99 kcal; B: 47.03 g; T: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 369.55 g; W tym cukry: 80.57 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 7.44 g;	E: 2244.40 kcal; B: 109.22 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 336.18 g; W tym cukry: 64.01 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 4.22 g;	E: 2042.08 kcal; B: 89.02 g; T: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 302.99 g; W tym cukry: 56.85 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 4.62 g;	E: 2280.98 kcal; B: 71.60 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; W: 364.01 g; W tym cukry: 71.26 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 6.22 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynekowa 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	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>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) 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	Kasza manna na n/sojowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Cukier 30 g
	II SN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g 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>) Twaróg półtłusty 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 peęczaku.ciecioriki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)							
	E: 2012.57 kcal; B: 65.65 g; T: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 102.74 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.24 g;	E: 1954.77 kcal; B: 64.64 g; T: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; W: 310.21 g; W tym cukry: 90.66 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 3.76 g;	E: 2240.79 kcal; B: 97.42 g; T: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 352.04 g; W tym cukry: 87.97 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 8.35 g;	E: 1736.97 kcal; B: 59.01 g; T: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 282.49 g; W tym cukry: 91.94 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 6.45 g;	E: 2054.12 kcal; B: 82.28 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 318.57 g; W tym cukry: 104.61 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 5.64 g;	E: 1922.45 kcal; B: 92.64 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 291.12 g; W tym cukry: 69.48 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 6.30 g;	E: 2328.92 kcal; B: 55.54 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 91.88 g; Bł.: 44.35 g; Sól: 8.19 g;	

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) 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>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g 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 PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>)	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka 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>) Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) mielona Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 Ogórek kiszony 80 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 PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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	
	E: 2377.59 kcal; B: 73.94 g; T: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; W: 356.24 g; W tym cukry: 75.30 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 7.23 g;	E: 2186.99 kcal; B: 67.74 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 308.75 g; W tym cukry: 53.82 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 4.50 g;	E: 2193.38 kcal; B: 88.93 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 344.85 g; W tym cukry: 72.84 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 7.54 g;	E: 1902.70 kcal; B: 55.28 g; T: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 322.73 g; W tym cukry: 93.59 g; Bł.: 16.21 g; Sól: 5.65 g;	E: 1942.81 kcal; B: 79.50 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 301.55 g; W tym cukry: 51.23 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 4.20 g;	E: 1909.90 kcal; B: 80.90 g; T: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 298.98 g; W tym cukry: 52.82 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 6.67 g;	E: 1968.61 kcal; B: 47.61 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; W: 341.03 g; W tym cukry: 84.68 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 7.57 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Mus z jabłek prażonych 100 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>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN							
Obiad	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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 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>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2023-12-31 niedziela							
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 waniliowa 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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 smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
	E: 2333.17 kcal; B: 83.38 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 360.32 g; W tym cukry: 74.30 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 5.85 g;	E: 2365.77 kcal; B: 107.26 g; T: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 302.47 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 2.62 g;	E: 2528.52 kcal; B: 118.30 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 376.59 g; W tym cukry: 76.54 g; Bł.: 18.57 g; Sól: 7.10 g;	E: 1965.48 kcal; B: 53.85 g; T: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 362.56 g; W tym cukry: 89.06 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 5.70 g;	E: 2373.28 kcal; B: 129.34 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 317.88 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 4.32 g;	E: 2346.55 kcal; B: 131.01 g; T: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 311.03 g; W tym cukry: 53.98 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 5.44 g;	E: 2020.53 kcal; B: 67.78 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; W: 319.23 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 39.38 g; Sól: 6.73 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN							
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mlek) 400 ml (SEL.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 180 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ.) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mlek) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	E: 2543.05 kcal; B: 67.75 g; T: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; W: 364.67 g; W tym cukry: 82.96 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 6.91 g;	E: 2002.78 kcal; B: 64.72 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 293.97 g; W tym cukry: 68.85 g; Bł.: 19.98 g; Sól: 2.54 g;	E: 2450.26 kcal; B: 93.18 g; T: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 389.88 g; W tym cukry: 74.45 g; Bł.: 21.50 g; Sól: 7.49 g;	E: 2388.42 kcal; B: 56.90 g; T: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; W: 421.68 g; W tym cukry: 90.95 g; Bł.: 16.84 g; Sól: 5.57 g;	E: 2307.79 kcal; B: 88.37 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 363.38 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 4.85 g;	E: 2206.33 kcal; B: 93.44 g; T: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; W: 344.94 g; W tym cukry: 55.77 g; Bł.: 18.70 g; Sól: 5.06 g;	E: 2197.06 kcal; B: 66.14 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; W: 346.50 g; W tym cukry: 84.71 g; Bł.: 50.21 g; Sól: 6.24 g;

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-02 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <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> .) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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> .) Twarożek 100 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) mielona Szyunka 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	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% 15 g (<u>MLE</u> .) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <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> .) 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> .) Szyunka 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 napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</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 Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN								
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (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 z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Mieszko wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .)	Solferino (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 z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <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 z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ</u> .) Mus z jabłek prażonych 100 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-pszenny 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> .) Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 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> .) mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 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> .) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 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> .) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEZ</u> <u>może zawierać: ORZ</u> .)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> .)				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		E: 2451.34 kcal; B: 82.47 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 378.47 g; W tym cukry: 89.16 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 7.95 g;	E: 2058.79 kcal; B: 73.72 g; T: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 336.90 g; W tym cukry: 94.60 g; Bł.: 10.65 g; Sól: 2.86 g;	E: 2327.53 kcal; B: 90.92 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 370.02 g; W tym cukry: 66.36 g; Bł.: 19.18 g; Sól: 7.53 g;	E: 1955.66 kcal; B: 55.19 g; T: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; W: 364.49 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 14.57 g; Sól: 6.21 g;	E: 2167.60 kcal; B: 82.96 g; T: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 371.85 g; W tym cukry: 91.75 g; Bł.: 17.21 g; Sól: 4.15 g;	E: 1973.09 kcal; B: 79.84 g; T: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 341.61 g; W tym cukry: 81.48 g; Bł.: 11.89 g; Sól: 4.78 g;	E: 2270.26 kcal; B: 64.33 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 367.64 g; W tym cukry: 85.70 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 8.15 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN							
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Dyńia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2425.82 kcal; B: 68.02 g; T: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 362.31 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 8.73 g;	E: 1948.30 kcal; B: 62.69 g; T: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; W: 286.77 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 18.94 g; Sól: 4.40 g;	E: 2275.36 kcal; B: 94.01 g; T: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 367.53 g; W tym cukry: 67.26 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 6.31 g;	E: 2113.64 kcal; B: 49.91 g; T: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 387.65 g; W tym cukry: 96.58 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 5.28 g;	E: 2107.29 kcal; B: 90.12 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 347.32 g; W tym cukry: 79.18 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 4.51 g;	E: 1964.69 kcal; B: 92.54 g; T: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; W: 315.53 g; W tym cukry: 49.66 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 5.16 g;	E: 2253.05 kcal; B: 82.60 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 357.43 g; W tym cukry: 61.00 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.33 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska		
2024-01-04 czwartek	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_) Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE_) Pomidor 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_) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) mielona Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR_) 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_) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR_) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g 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_) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ_) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
	II ŚN								
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE_) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL_) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL_) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL_) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g (GLU PSZ_) Ziemniaki puree 180 g (MLE_) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Borszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL_)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL_) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL_) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL_) Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ_) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL_) Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL_) Makaron 180 g (GLU PSZ_) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL_) Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL_) Makaron 180 g (GLU PSZ_) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL_) Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL_) Makaron 180 g (GLU PSZ_) Brokuł gotowany* 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_) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ_) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE_) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ_) Papryka świeża 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_) mielona Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ_) 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 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Twaróg półtłusty 100 g (MLE_) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL_) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE_) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ_)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE_) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ_) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE_)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ_) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE_) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ_)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ_)	Deser sojowy smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ_)		
	E: 2701.96 kcal; B: 77.34 g; T: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; W: 400.83 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 7.63 g;	E: 2182.64 kcal; B: 75.14 g; T: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 324.05 g; W tym cukry: 71.56 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 3.47 g;	E: 2338.30 kcal; B: 99.15 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 382.77 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 7.75 g;	E: 1961.88 kcal; B: 58.21 g; T: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; W: 357.81 g; W tym cukry: 115.87 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 6.09 g;	E: 2391.58 kcal; B: 115.16 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 381.51 g; W tym cukry: 111.22 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 4.66 g;	E: 2034.90 kcal; B: 92.05 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W: 321.41 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 4.74 g;	E: 2317.27 kcal; B: 72.57 g; T: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; W: 384.38 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 49.25 g; Sól: 6.99 g;		

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN						
2024-01-05 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD						
2024-01-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g 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>) Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		E: 2390.75 kcal; B: 83.23 g; T: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 386.04 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.00 g;	E: 1975.61 kcal; B: 68.68 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 281.95 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 16.59 g; Sól: 6.22 g;	E: 2245.52 kcal; B: 98.02 g; T: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 353.58 g; W tym cukry: 76.58 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 8.08 g;	E: 1790.23 kcal; B: 49.15 g; T: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; W: 317.53 g; W tym cukry: 92.66 g; Bł.: 14.88 g; Sól: 6.01 g;	E: 2089.07 kcal; B: 85.83 g; T: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 343.65 g; W tym cukry: 92.91 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 6.61 g;	E: 1832.35 kcal; B: 83.58 g; T: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 298.05 g; W tym cukry: 57.65 g; Bł.: 18.28 g; Sól: 6.93 g;	E: 2172.41 kcal; B: 82.85 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; W: 326.92 g; W tym cukry: 77.82 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 9.86 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN						
2024-01-06 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udzka kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udzka kurczaka (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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udzka kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD						
2024-01-06 sobota	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>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	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	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		E: 2399.29 kcal; B: 68.56 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 370.64 g; W tym cukry: 68.76 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 7.28 g;	E: 2181.44 kcal; B: 72.09 g; T: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 304.75 g; W tym cukry: 55.92 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 3.31 g;	E: 2452.27 kcal; B: 93.44 g; T: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 410.01 g; W tym cukry: 88.16 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 7.42 g;	E: 2080.59 kcal; B: 45.14 g; T: 30.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 411.68 g; W tym cukry: 100.31 g; Bł.: 17.71 g; Sól: 7.27 g;	E: 1980.82 kcal; B: 82.60 g; T: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 336.70 g; W tym cukry: 64.81 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 4.52 g;	E: 2054.18 kcal; B: 90.08 g; T: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 339.06 g; W tym cukry: 67.20 g; Bł.: 17.88 g; Sól: 4.63 g;	E: 2458.58 kcal; B: 74.29 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; W: 408.48 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 51.05 g; Sól: 6.56 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN						
2024-01-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ciecierzki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD						
2024-01-07 niedziela	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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŹCZ.</u>)	Deser sojowy smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		E: 2302.49 kcal; B: 77.42 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 348.80 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 32.06 g; Sól: 6.63 g;	E: 2052.73 kcal; B: 76.86 g; T: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 309.32 g; W tym cukry: 74.87 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 2.42 g;	E: 2606.59 kcal; B: 116.20 g; T: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 387.51 g; W tym cukry: 76.70 g; Bł.: 16.10 g; Sól: 6.68 g;	E: 1963.00 kcal; B: 54.58 g; T: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 345.52 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 5.80 g;	E: 2134.58 kcal; B: 95.25 g; T: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 330.76 g; W tym cukry: 59.87 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 4.48 g;	E: 1989.77 kcal; B: 97.04 g; T: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 307.04 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 11.86 g; Sól: 4.91 g;	E: 2197.99 kcal; B: 63.98 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; W: 338.60 g; W tym cukry: 68.69 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 5.44 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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