

	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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 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 kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</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-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 osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2433.47 kcal; B: 91.72 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 397.46 g; W tym cukry: 113.48 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 10.27 g;	E: 1981.61 kcal; B: 72.80 g; T: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 342.87 g; W tym cukry: 95.44 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 8.28 g;	E: 2186.94 kcal; B: 76.25 g; T: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; W: 398.15 g; W tym cukry: 133.75 g; Bł.: 14.51 g; Sól: 6.32 g;	E: 1989.38 kcal; B: 77.08 g; T: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 344.03 g; W tym cukry: 96.74 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 8.09 g;	E: 2420.10 kcal; B: 104.10 g; T: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 329.82 g; W tym cukry: 23.36 g; Bł.: 50.47 g; Sól: 11.52 g;	E: 2352.21 kcal; B: 92.83 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 379.55 g; W tym cukry: 99.34 g; Bł.: 20.22 g; Sól: 11.53 g;	E: 2021.11 kcal; B: 71.89 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; W: 335.40 g; W tym cukry: 55.50 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 10.83 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 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 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	
2024-01-23 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, 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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
Kolejca	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 szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g	
	E: 2403.03 kcal; B: 97.54 g; T: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 351.50 g; W tym cukry: 78.41 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 7.16 g;	E: 2336.03 kcal; B: 98.58 g; T: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 379.74 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 6.87 g;	E: 2421.69 kcal; B: 102.94 g; T: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W: 398.57 g; W tym cukry: 91.14 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 6.19 g;	E: 2360.38 kcal; B: 102.05 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 381.34 g; W tym cukry: 85.31 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 6.05 g;	E: 2517.61 kcal; B: 109.93 g; T: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 336.84 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 46.52 g; Sól: 9.25 g;	E: 2820.13 kcal; B: 118.02 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 445.49 g; W tym cukry: 109.25 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 8.55 g;	E: 2420.97 kcal; B: 92.30 g; T: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; W: 370.99 g; W tym cukry: 63.14 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 8.05 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	
2024-01-24 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.) 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, 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 b/skórki 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, 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka 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	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Schab gotowany 40 g 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.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
2024-01-24 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) 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.)	
2024-01-24 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2147.10 kcal; B: 87.49 g; T: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 353.69 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.51 g;	E: 2182.09 kcal; B: 88.68 g; T: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 358.78 g; W tym cukry: 68.07 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 7.80 g;	E: 2248.23 kcal; B: 89.63 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 373.26 g; W tym cukry: 84.93 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 7.83 g;	E: 2128.81 kcal; B: 88.99 g; T: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 7.69 g;	E: 2133.52 kcal; B: 97.12 g; T: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 315.08 g; W tym cukry: 27.17 g; Bł.: 46.89 g; Sól: 10.58 g;	E: 2609.11 kcal; B: 110.22 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 408.44 g; W tym cukry: 85.51 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 10.74 g;	E: 2085.16 kcal; B: 84.51 g; T: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 9.16 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	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/škórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 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	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> ) 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 JĘCZ,</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> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</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> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g 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: 2357.28 kcal; B: 96.93 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 356.76 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	
2024-01-26 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 osł.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/śkórki 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 osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 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>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, GOR</u> )	
2024-01-26 piątek	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, SEL</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 kurczak 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2024-01-26 piątek	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 100 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 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> ) 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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: 2137.52 kcal; B: 102.23 g; T: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 304.08 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: 1894.01 kcal; B: 68.50 g; T: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; W: 304.71 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	
2024-01-27 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) 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	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					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> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki 180 g 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 Surówka 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 kiel.wp.gd.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	Galaretka 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> ) 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> ) Paszтет 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> ) Paszтет 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 Paszтет 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>może zawierać: MLE, 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: 2231.28 kcal; B: 70.12 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 348.72 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 10.75 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	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 dodat.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 dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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 dodat.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 dodat.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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) 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-pszenny 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		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: 2642.41 kcal; B: 132.05 g; T: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 303.47 g; W tym cukry: 37.98 g; Bł.: 47.21 g; Sól: 10.31 g;	E: 2868.85 kcal; B: 139.56 g; T: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 373.02 g; W tym cukry: 80.33 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 8.10 g;	E: 2534.36 kcal; B: 116.69 g; T: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 9.73 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 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 Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
2024-01-29 poniedziałek	Obiad	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		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		Solferino (bez mleka)* 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
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolejacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2206.69 kcal; B: 77.57 g; T: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 378.01 g; W tym cukry: 109.26 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 6.35 g;	E: 2093.97 kcal; B: 72.64 g; T: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 362.52 g; W tym cukry: 110.67 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 5.72 g;	E: 2258.57 kcal; B: 81.48 g; T: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 393.88 g; W tym cukry: 126.69 g; Bł.: 13.51 g; Sól: 5.68 g;	E: 2102.40 kcal; B: 76.94 g; T: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 112.07 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 5.55 g;	E: 2446.70 kcal; B: 99.06 g; T: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 335.09 g; W tym cukry: 22.77 g; Bł.: 55.51 g; Sól: 10.38 g;	E: 2755.43 kcal; B: 99.81 g; T: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; W: 409.97 g; W tym cukry: 99.10 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 10.60 g;	E: 2173.66 kcal; B: 75.18 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; W: 349.05 g; W tym cukry: 68.17 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 7.02 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	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	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> ) 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 JECZ</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> )		
2024-01-30 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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> ) 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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		
	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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2495.45 kcal; B: 86.20 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 343.66 g; W tym cukry: 61.40 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 11.62 g;	E: 2166.63 kcal; B: 85.84 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 361.70 g; W tym cukry: 55.49 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 7.69 g;	E: 2310.78 kcal; B: 90.02 g; T: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 395.11 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 6.99 g;	E: 2217.92 kcal; B: 98.29 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; W: 361.80 g; W tym cukry: 56.78 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.72 g;	E: 2551.85 kcal; B: 101.74 g; T: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; W: 330.68 g; W tym cukry: 31.20 g; Bł.: 50.98 g; Sól: 12.40 g;	E: 2974.38 kcal; B: 119.24 g; T: 108.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 391.09 g; W tym cukry: 68.07 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 12.40 g;	E: 2314.15 kcal; B: 75.60 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 347.01 g; W tym cukry: 49.33 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 10.07 g;		

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-01-31 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-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) 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	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 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )	
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GÓR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GÓR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
		PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2024-01-31 środa	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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2217.21 kcal; B: 94.18 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 336.99 g; W tym cukry: 72.90 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 8.91 g;	E: 2092.01 kcal; B: 92.70 g; T: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 340.19 g; W tym cukry: 79.28 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 7.06 g;	E: 2177.67 kcal; B: 97.06 g; T: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 86.50 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 6.38 g;	E: 2137.37 kcal; B: 102.71 g; T: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 5.59 g;	E: 2262.87 kcal; B: 106.14 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 313.12 g; W tym cukry: 35.02 g; Bł.: 44.59 g; Sól: 11.00 g;	E: 2471.30 kcal; B: 105.06 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 379.48 g; W tym cukry: 82.26 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 10.72 g;	E: 2093.80 kcal; B: 82.32 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 330.11 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 9.06 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka 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	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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 Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
		E: 2396.11 kcal; B: 80.08 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 357.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 7.79 g;	E: 2171.07 kcal; B: 85.35 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W: 341.43 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 7.27 g;	E: 2393.48 kcal; B: 94.62 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 390.11 g; W tym cukry: 83.85 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.89 g;	E: 2313.94 kcal; B: 100.26 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.82 g;	E: 2432.33 kcal; B: 95.16 g; T: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 333.86 g; W tym cukry: 41.50 g; Bł.: 51.89 g; Sól: 9.19 g;	E: 2859.15 kcal; B: 112.19 g; T: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 407.89 g; W tym cukry: 80.73 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 9.21 g;	E: 2505.96 kcal; B: 80.43 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 386.58 g; W tym cukry: 75.78 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 7.39 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-02-02 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-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	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> ) 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 kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR</u> )	
	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 * 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> ) Szynkowa dębowa Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodac.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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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: 2313.11 kcal; B: 103.06 g; T: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 307.75 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: 1956.80 kcal; B: 66.66 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; W: 319.68 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	
2024-02-03 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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-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>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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-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> )	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-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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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-pszenno-żytni 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 zióły 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
		E: 2022.77 kcal; B: 71.91 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 324.73 g; W tym cukry: 55.54 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.57 g;	E: 2012.76 kcal; B: 75.84 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; W: 339.60 g; W tym cukry: 64.13 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.21 g;	E: 2156.92 kcal; B: 80.03 g; T: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 373.01 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 6.51 g;	E: 2042.70 kcal; B: 84.89 g; T: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 341.84 g; W tym cukry: 65.70 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 5.68 g;	E: 2156.93 kcal; B: 94.45 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 315.10 g; W tym cukry: 29.65 g; Bł.: 51.95 g; Sól: 10.12 g;	E: 2467.28 kcal; B: 104.53 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 376.55 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 9.59 g;	E: 2100.61 kcal; B: 77.86 g; T: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 355.86 g; W tym cukry: 56.54 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.11 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	
2024-02-04 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 wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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 koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 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 koperkiem 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 koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
		E: 2256.22 kcal; B: 90.33 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 349.86 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.39 g;	E: 2108.72 kcal; B: 87.29 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 331.29 g; W tym cukry: 60.31 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 6.46 g;	E: 2270.43 kcal; B: 96.05 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 357.89 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 13.13 g; Sól: 5.94 g;	E: 2133.07 kcal; B: 90.76 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 332.90 g; W tym cukry: 61.70 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 5.64 g;	E: 2343.93 kcal; B: 103.95 g; T: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 328.69 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 49.55 g; Sól: 8.05 g;	E: 2884.65 kcal; B: 128.25 g; T: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 422.22 g; W tym cukry: 107.24 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 9.25 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab gotowany 40 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<b>SOJ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<b>SOJ, GOR</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>
	II ŚN						
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Naleśniki z serem 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<b>SEL</b>)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<b>JAJ</b>)</p> <p>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<b>SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Makaron 180 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron (bez soli) 180 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Makaron 180 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Makaron 180 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<b>SOJ</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD						
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tofu 100 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
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		
	E: 2541.55 kcal; B: 95.92 g; T: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 397.42 g; W tym cukry: 113.48 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 9.79 g;	E: 1914.36 kcal; B: 59.86 g; T: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 269.39 g; W tym cukry: 53.07 g; Bł.: 16.25 g; Sól: 7.20 g;	E: 1869.99 kcal; B: 58.74 g; T: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 113.47 g; Bł.: 14.85 g; Sól: 7.25 g;	E: 2050.21 kcal; B: 78.37 g; T: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 354.22 g; W tym cukry: 106.73 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 4.55 g;	E: 1848.59 kcal; B: 82.05 g; T: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; W: 310.44 g; W tym cukry: 77.97 g; Bł.: 12.17 g; Sól: 5.72 g;	E: 2258.93 kcal; B: 72.50 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; W: 341.35 g; W tym cukry: 93.46 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 9.08 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/soli 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			Wafle ryżowe 30 g
	E: 2629.30 kcal; B: 74.05 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; W: 406.71 g; W tym cukry: 85.52 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 6.88 g;	E: 2069.92 kcal; B: 78.06 g; T: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 307.73 g; W tym cukry: 70.87 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 2.58 g;	E: 1998.20 kcal; B: 51.92 g; T: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; W: 370.96 g; W tym cukry: 89.17 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 5.28 g;	E: 2364.77 kcal; B: 105.20 g; T: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 379.72 g; W tym cukry: 84.33 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 4.36 g;	E: 2126.63 kcal; B: 100.41 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 332.21 g; W tym cukry: 62.12 g; Bł.: 18.74 g; Sól: 4.87 g;	E: 2320.75 kcal; B: 64.85 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 388.01 g; W tym cukry: 74.95 g; Bł.: 44.25 g; Sól: 6.29 g;



	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska				
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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			
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
				PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
					E: 2565.96 kcal; B: 89.55 g; T: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 366.57 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 8.46 g;	E: 2029.62 kcal; B: 62.19 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 319.73 g; W tym cukry: 51.65 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 4.13 g;	E: 1733.48 kcal; B: 51.25 g; T: 33.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; W: 315.19 g; W tym cukry: 82.56 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 6.93 g;	E: 2155.38 kcal; B: 89.45 g; T: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 338.48 g; W tym cukry: 65.54 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 5.45 g;	E: 1991.33 kcal; B: 87.55 g; T: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 309.57 g; W tym cukry: 49.41 g; Bł.: 19.30 g; Sól: 6.59 g;	E: 2086.90 kcal; B: 70.47 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; W: 294.32 g; W tym cukry: 47.36 g; Bł.: 38.20 g; Sól: 8.17 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-25 czwartek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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	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 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, 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	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> ) 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, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <u>GLU 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 PSZ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <u>GLU 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 PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <u>GLU 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 PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurczak * 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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> ) 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-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o 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: 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: 2281.58 kcal; B: 71.46 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; W: 363.87 g; W tym cukry: 71.26 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 5.96 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-26 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	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	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> ) Dżem 50 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> ) 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 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 PSZ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Cukier 30 g
	II SN						
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 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) 60 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki 180 g Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ, 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 PSZ, JAJ, 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 PSZ, SEL</u> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 180 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> ) 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	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 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 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	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z peczyku, cieciorci, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU 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: 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: 2208.92 kcal; B: 50.80 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; W: 341.83 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 38.01 g; Sól: 7.73 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-27 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 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Pasta z groszku zielonego b/ml 100 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, 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> ) 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 Sałata 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 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	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
	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: 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: 1969.21 kcal; B: 47.47 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; W: 340.89 g; W tym cukry: 84.68 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 7.31 g;	

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy * (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Chaika 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
	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: 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: 2021.13 kcal; B: 67.64 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 319.09 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 39.38 g; Sól: 6.47 g;	

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 40 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 40 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z brokuła * 100 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	
	II ŚN							
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (bez soli) 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
	PD							
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	<p>E: 2493.21 kcal; B: 81.74 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; W: 381.26 g; W tym cukry: 111.36 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 5.98 g;</p>	<p>E: 1935.90 kcal; B: 57.92 g; T: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 98.67 g; Bł.: 11.94 g; Sól: 1.67 g;</p>	<p>E: 1883.98 kcal; B: 50.05 g; T: 34.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 353.19 g; W tym cukry: 122.54 g; Bł.: 14.57 g; Sól: 4.97 g;</p>	<p>E: 2118.90 kcal; B: 81.20 g; T: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 362.19 g; W tym cukry: 111.16 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 4.37 g;</p>	<p>E: 1911.85 kcal; B: 81.12 g; T: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; W: 328.16 g; W tym cukry: 91.77 g; Bł.: 11.89 g; Sól: 3.82 g;</p>	<p>E: 2173.86 kcal; B: 62.58 g; T: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; W: 367.05 g; W tym cukry: 107.79 g; Bł.: 31.24 g; Sól: 5.69 g;</p>		

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2024-01-30 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemiaki z koperkiem 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 mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2387.27 kcal; B: 68.12 g; T: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 344.46 g; W tym cukry: 64.40 g; Bł.: 50.40 g; Sól: 8.54 g;	E: 2375.07 kcal; B: 80.94 g; T: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 302.42 g; W tym cukry: 58.23 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 5.68 g;	E: 2240.60 kcal; B: 56.54 g; T: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 399.98 g; W tym cukry: 74.34 g; Bł.: 15.69 g; Sól: 6.34 g;	E: 2228.59 kcal; B: 91.09 g; T: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 361.30 g; W tym cukry: 55.77 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 4.33 g;	E: 2034.08 kcal; B: 87.97 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 331.07 g; W tym cukry: 45.50 g; Bł.: 17.92 g; Sól: 5.62 g;	E: 2230.64 kcal; B: 61.54 g; T: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; W: 322.38 g; W tym cukry: 56.17 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 8.47 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-01-31 środa	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki (bez soli) 180 g Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Dynia 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 Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Salata 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: 1915.46 kcal; B: 62.45 g; T: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 286.72 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 18.94 g; Sól: 4.40 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: 2077.31 kcal; B: 94.14 g; T: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 339.97 g; W tym cukry: 79.06 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 4.47 g;	E: 1900.51 kcal; B: 95.23 g; T: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 294.62 g; W tym cukry: 49.48 g; Bł.: 18.56 g; Sól: 5.06 g;	E: 2253.65 kcal; B: 82.46 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 357.29 g; W tym cukry: 61.00 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.07 g;



	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Serek Fromage 80 g (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Filet z kurczaka gotowany 40 g                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)                      Mus z jabłek prażonych 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      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</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Filet z kurczaka gotowany 40 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<b>SOJ</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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</p>
	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<b>SEL</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<b>SEL</b>)                      Łopatką wieprzowa pieczona 80 g                      Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<b>SEL</b>)                      Ziemniaki 180 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<b>SEL</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Ziemniaki 180 g                      Brokuł gotowany* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                      Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g                      Makaron (bez soli) 180 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Makaron 180 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Brokuł gotowany* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Sos jarzynowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<b>SEL</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Pasztet z ciecierzycy 80 g (<b>JAJ</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Pasztet z ciecierzycy 80 g (<b>JAJ</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 80 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Schab gotowany 40 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt                      Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<b>SEL</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Papryka świeża 80 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<b>MLE</b>)                      Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<b>MLE</b>)                      Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                      Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<b>MLE</b>)                      Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<b>SOJ</b>)</p>
	<p>E: 2649.70 kcal; B: 72.48 g; T: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; W: 383.23 g; W tym cukry: 80.48 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.42 g;</p>	<p>E: 2151.64 kcal; B: 71.74 g; T: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 318.75 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 3.36 g;</p>	<p>E: 1934.62 kcal; B: 57.15 g; T: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; W: 343.71 g; W tym cukry: 108.59 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 6.04 g;</p>	<p>E: 2339.32 kcal; B: 110.30 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 363.91 g; W tym cukry: 100.24 g; Bł.: 21.60 g; Sól: 4.45 g;</p>	<p>E: 2013.64 kcal; B: 90.59 g; T: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 309.11 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 18.70 g; Sól: 4.64 g;</p>	<p>E: 2317.87 kcal; B: 72.43 g; T: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 384.24 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 49.25 g; Sól: 6.73 g;</p>

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-02 piątek	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	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi z 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> ) 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, PSZ, SEL</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						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 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-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata 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: 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: 2173.01 kcal; B: 82.71 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 326.78 g; W tym cukry: 77.82 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 9.60 g;

		W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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						
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z brokułem, 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 ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	E: 2357.79 kcal; B: 68.43 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 360.14 g; W tym cukry: 59.26 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 7.28 g;	E: 2190.94 kcal; B: 72.09 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 304.72 g; W tym cukry: 55.92 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 3.31 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: 1939.32 kcal; B: 82.47 g; T: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 4.52 g;	E: 2012.68 kcal; B: 89.95 g; T: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 57.70 g; Bł.: 17.88 g; Sól: 4.63 g;	E: 2459.18 kcal; B: 74.15 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 51.05 g; Sól: 6.30 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	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.</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 * 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 cieciorki 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						
	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> ) Twarożek z koperkiem 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 koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 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 koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> )		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )
	E: 2233.32 kcal; B: 72.98 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 348.25 g; W tym cukry: 85.09 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 6.18 g;	E: 2056.84 kcal; B: 77.56 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 309.42 g; W tym cukry: 74.81 g; Bł.: 19.04 g; Sól: 2.38 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: 2124.71 kcal; B: 93.37 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 330.91 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 4.49 g;	E: 1993.89 kcal; B: 97.74 g; T: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 307.14 g; W tym cukry: 58.58 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 4.87 g;	E: 2198.59 kcal; B: 63.84 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 338.46 g; W tym cukry: 68.69 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 5.18 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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