

		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
2024-02-05 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2079.58 kcal; B: 73.95 g; T: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 325.52 g; W tym cukry: 70.79 g; Bł.: 36.32 g; Sól: 8.68 g;	E: 2015.84 kcal; B: 79.25 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 71.61 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 7.70 g;	E: 2140.93 kcal; B: 87.35 g; T: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W: 356.45 g; W tym cukry: 87.73 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 6.80 g;	E: 2020.47 kcal; B: 86.61 g; T: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 324.49 g; W tym cukry: 69.68 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 6.67 g;	E: 2232.07 kcal; B: 92.98 g; T: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 301.69 g; W tym cukry: 32.08 g; Bł.: 52.98 g; Sól: 10.22 g;	E: 2483.64 kcal; B: 93.77 g; T: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 370.79 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 34.50 g; Sól: 9.65 g;	E: 1876.34 kcal; B: 61.78 g; T: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; W: 320.74 g; W tym cukry: 55.98 g; Bł.: 32.66 g; Sól: 8.14 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	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki PSZ, JAJ, SEL.) 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki PSZ, JAJ, SEL.) 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata 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 Sałata zielona 10 g
		E: 2401.05 kcal; B: 93.86 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 339.44 g; W tym cukry: 60.18 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 8.72 g;	E: 2305.69 kcal; B: 91.62 g; T: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 362.17 g; W tym cukry: 79.39 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 7.64 g;	E: 2404.99 kcal; B: 96.07 g; T: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 384.19 g; W tym cukry: 89.59 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 6.95 g;	E: 2330.04 kcal; B: 95.10 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 363.77 g; W tym cukry: 80.79 g; Bł.: 21.83 g; Sól: 6.81 g;	E: 2277.31 kcal; B: 99.33 g; T: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 303.54 g; W tym cukry: 32.62 g; Bł.: 50.10 g; Sól: 10.08 g;	E: 2771.61 kcal; B: 112.41 g; T: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 388.07 g; W tym cukry: 65.86 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 9.21 g;	E: 2231.63 kcal; B: 87.16 g; T: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; W: 347.28 g; W tym cukry: 49.70 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.27 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
2024-02-07 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2024-02-07 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna 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>) Jabłko 150 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>)	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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2307.84 kcal; B: 92.49 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 344.83 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 9.70 g;	E: 2118.13 kcal; B: 85.13 g; T: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 362.93 g; W tym cukry: 100.96 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.36 g;	E: 2244.00 kcal; B: 89.03 g; T: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; W: 392.33 g; W tym cukry: 116.43 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 5.71 g;	E: 2142.48 kcal; B: 88.61 g; T: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 364.53 g; W tym cukry: 102.36 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.54 g;	E: 2339.81 kcal; B: 108.42 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 331.97 g; W tym cukry: 37.64 g; Bł.: 48.39 g; Sól: 10.73 g;	E: 2695.61 kcal; B: 126.50 g; T: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 405.36 g; W tym cukry: 96.45 g; Bł.: 36.18 g; Sól: 8.92 g;	E: 2055.95 kcal; B: 76.83 g; T: 37.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; W: 368.14 g; W tym cukry: 87.41 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 7.62 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	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna 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 Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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	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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna 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	
		E: 2202.70 kcal; B: 81.20 g; T: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 354.24 g; W tym cukry: 58.69 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 9.86 g;	E: 2200.81 kcal; B: 84.24 g; T: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 349.81 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 7.63 g;	E: 2411.81 kcal; B: 91.50 g; T: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 388.78 g; W tym cukry: 83.24 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 7.68 g;	E: 2319.61 kcal; B: 91.76 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 362.81 g; W tym cukry: 65.56 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 7.70 g;	E: 2190.79 kcal; B: 90.21 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 325.25 g; W tym cukry: 28.13 g; Bł.: 55.61 g; Sól: 11.11 g;	E: 2709.58 kcal; B: 106.02 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; W: 401.70 g; W tym cukry: 58.53 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 11.08 g;	E: 2094.61 kcal; B: 76.31 g; T: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 354.18 g; W tym cukry: 48.00 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 10.29 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.)	
2024-02-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
Kolejacja	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	E: 2241.57 kcal; B: 93.63 g; T: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 345.65 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 8.94 g;	E: 2111.42 kcal; B: 88.76 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 337.16 g; W tym cukry: 78.81 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 8.29 g;	E: 2312.37 kcal; B: 97.78 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 375.61 g; W tym cukry: 92.34 g; Bł.: 18.35 g; Sól: 6.60 g;	E: 2105.81 kcal; B: 93.47 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 339.12 g; W tym cukry: 80.21 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 8.39 g;	E: 2246.41 kcal; B: 105.08 g; T: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 318.75 g; W tym cukry: 42.40 g; Bł.: 50.25 g; Sól: 8.80 g;	E: 2421.76 kcal; B: 110.90 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 371.19 g; W tym cukry: 104.35 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 10.80 g;	E: 1821.50 kcal; B: 71.79 g; T: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 70.13 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 7.50 g;	

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek kiszony 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
	E: 2388.12 kcal; B: 94.56 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 341.86 g; W tym cukry: 50.55 g; Bł.: 27.58 g; Sól: 12.99 g;	E: 2223.98 kcal; B: 91.97 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 339.99 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.67 g;	E: 2203.07 kcal; B: 88.92 g; T: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; W: 361.27 g; W tym cukry: 62.10 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 7.01 g;	E: 2230.43 kcal; B: 93.56 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 342.22 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 25.10 g; Sól: 7.32 g;	E: 2304.81 kcal; B: 107.29 g; T: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; W: 303.21 g; W tym cukry: 25.07 g; Bł.: 41.39 g; Sól: 13.08 g;	E: 2825.61 kcal; B: 125.68 g; T: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; W: 370.49 g; W tym cukry: 62.25 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 14.14 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	
2024-02-11 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Koktajl truskawkowy* 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-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>)	Koktajl truskawkowy* 150 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna 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	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		E: 2567.42 kcal; B: 126.65 g; T: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 330.90 g; W tym cukry: 78.43 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 8.12 g;	E: 2446.58 kcal; B: 130.02 g; T: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 330.35 g; W tym cukry: 69.81 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 7.49 g;	E: 2408.72 kcal; B: 125.97 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 340.49 g; W tym cukry: 68.98 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 6.74 g;	E: 2320.26 kcal; B: 121.45 g; T: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 324.72 g; W tym cukry: 63.09 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 6.47 g;	E: 2684.40 kcal; B: 144.75 g; T: 109.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; W: 306.35 g; W tym cukry: 48.36 g; Bł.: 47.29 g; Sól: 10.36 g;	E: 3051.23 kcal; B: 154.14 g; T: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 380.56 g; W tym cukry: 93.93 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 10.09 g;	E: 2478.79 kcal; B: 118.76 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 338.82 g; W tym cukry: 65.65 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 7.64 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-02-12, poniedziałek	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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń ryżna drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2209.66 kcal; B: 84.70 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 336.68 g; W tym cukry: 63.80 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 9.82 g;	E: 2196.46 kcal; B: 87.06 g; T: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 338.60 g; W tym cukry: 60.38 g; Bł.: 26.30 g; Sól: 7.50 g;	E: 2357.21 kcal; B: 89.21 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 379.32 g; W tym cukry: 96.52 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 6.86 g;	E: 2236.76 kcal; B: 88.48 g; T: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 347.36 g; W tym cukry: 78.47 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 6.73 g;	E: 2343.30 kcal; B: 99.68 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; W: 331.15 g; W tym cukry: 28.29 g; Bł.: 51.91 g; Sól: 10.79 g;	E: 2567.82 kcal; B: 102.79 g; T: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 390.89 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 9.57 g;	E: 2069.96 kcal; B: 77.72 g; T: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; W: 341.80 g; W tym cukry: 52.25 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 8.65 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna				
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g				
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u>)				
2024-02-13 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g				
	E: 2101.37 kcal; B: 83.53 g; T: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W: 330.46 g; W tym cukry: 62.61 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 7.97 g;	E: 1993.06 kcal; B: 83.78 g; T: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 331.84 g; W tym cukry: 63.40 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 7.40 g;	E: 2121.29 kcal; B: 88.79 g; T: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 364.95 g; W tym cukry: 82.74 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 7.35 g;	E: 2000.84 kcal; B: 88.05 g; T: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 333.00 g; W tym cukry: 64.70 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 7.21 g;	E: 2201.59 kcal; B: 100.30 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; W: 297.06 g; W tym cukry: 31.32 g; Bł.: 47.23 g; Sól: 9.62 g;	E: 2625.97 kcal; B: 117.38 g; T: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 377.85 g; W tym cukry: 68.79 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9.95 g;	E: 1878.85 kcal; B: 74.73 g; T: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; W: 329.33 g; W tym cukry: 52.27 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 7.23 g;				

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g 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
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<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	Chleb mieszany 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
	E: 2252.27 kcal; B: 91.51 g; T: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 385.88 g; W tym cukry: 138.83 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 7.55 g;	E: 2272.01 kcal; B: 92.35 g; T: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 391.02 g; W tym cukry: 140.54 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 5.26 g;	E: 2416.16 kcal; B: 96.54 g; T: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 424.42 g; W tym cukry: 159.88 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 4.57 g;	E: 2295.70 kcal; B: 95.81 g; T: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 392.47 g; W tym cukry: 141.83 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 4.43 g;	E: 2502.15 kcal; B: 104.55 g; T: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 362.19 g; W tym cukry: 38.69 g; Bł.: 60.79 g; Sól: 8.76 g;	E: 2793.52 kcal; B: 117.67 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 441.08 g; W tym cukry: 129.72 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 9.19 g;	E: 2076.03 kcal; B: 71.63 g; T: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; W: 358.09 g; W tym cukry: 73.57 g; Bł.: 29.33 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	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Ziemiaki (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2527.76 kcal; B: 87.38 g; T: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W: 388.04 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 7.08 g;	E: 2268.36 kcal; B: 89.38 g; T: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 58.77 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 7.42 g;	E: 2451.62 kcal; B: 93.00 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 403.01 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 14.84 g; Sól: 6.76 g;	E: 2292.06 kcal; B: 92.83 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 360.69 g; W tym cukry: 60.07 g; Bł.: 17.59 g; Sól: 6.59 g;	E: 2474.63 kcal; B: 104.31 g; T: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 346.75 g; W tym cukry: 37.64 g; Bł.: 57.99 g; Sól: 8.20 g;	E: 3071.32 kcal; B: 113.83 g; T: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; W: 440.47 g; W tym cukry: 75.30 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 7.65 g;	E: 2201.22 kcal; B: 80.53 g; T: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; W: 361.36 g; W tym cukry: 51.02 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 6.11 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	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	
2024-02-16 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos ziołowy* 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
		PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g
	E: 2178.63 kcal; B: 89.72 g; T: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 331.67 g; W tym cukry: 82.04 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 7.68 g;	E: 2201.74 kcal; B: 93.26 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 347.77 g; W tym cukry: 91.90 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.19 g;	E: 2333.43 kcal; B: 95.04 g; T: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 386.80 g; W tym cukry: 95.61 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 5.73 g;	E: 2110.20 kcal; B: 87.67 g; T: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 352.69 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 5.52 g;	E: 2157.27 kcal; B: 102.59 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 302.39 g; W tym cukry: 32.73 g; Bł.: 46.33 g; Sól: 10.02 g;	E: 2496.98 kcal; B: 111.17 g; T: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 369.97 g; W tym cukry: 82.59 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 8.93 g;	E: 2046.69 kcal; B: 73.24 g; T: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; W: 338.54 g; W tym cukry: 55.39 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 9.20 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	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor b/lskórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) 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.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Jogurt truskawkowy 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna 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	Chleb razowy żytnio-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	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	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: 2076.59 kcal; B: 67.91 g; T: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 334.84 g; W tym cukry: 59.79 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 10.56 g;	E: 2093.98 kcal; B: 78.42 g; T: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 360.86 g; W tym cukry: 77.04 g; Bł.: 23.60 g; Sól: 8.21 g;	E: 2095.32 kcal; B: 78.33 g; T: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; W: 371.18 g; W tym cukry: 79.09 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 7.03 g;	E: 2128.33 kcal; B: 83.30 g; T: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 363.17 g; W tym cukry: 79.03 g; Bł.: 20.94 g; Sól: 7.07 g;	E: 2193.33 kcal; B: 84.49 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; W: 314.08 g; W tym cukry: 31.86 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 11.24 g;	E: 2621.48 kcal; B: 111.60 g; T: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 408.24 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 12.26 g;	E: 2062.30 kcal; B: 74.74 g; T: 37.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; W: 369.02 g; W tym cukry: 56.75 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 10.26 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2024-02-18 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
		II 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		E: 2295.99 kcal; B: 89.61 g; T: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 349.75 g; W tym cukry: 78.66 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 7.89 g;	E: 2226.59 kcal; B: 97.33 g; T: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 342.54 g; W tym cukry: 77.57 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 6.67 g;	E: 2201.17 kcal; B: 100.70 g; T: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 339.00 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 20.21 g; Sól: 6.03 g;	E: 2124.86 kcal; B: 94.12 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 330.62 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 5.66 g;	E: 2202.72 kcal; B: 109.83 g; T: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 316.17 g; W tym cukry: 49.54 g; Bł.: 51.11 g; Sól: 8.63 g;	E: 2650.51 kcal; B: 128.23 g; T: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 386.72 g; W tym cukry: 87.60 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 9.69 g;	E: 2047.85 kcal; B: 88.45 g; T: 38.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 351.61 g; W tym cukry: 65.71 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.22 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-05 poniedziałek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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 Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g! 80 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, 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 soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		E: 2239.74 kcal; B: 72.39 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 344.64 g; W tym cukry: 67.84 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 9.22 g;	E: 1980.79 kcal; B: 61.38 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 276.43 g; W tym cukry: 53.15 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 3.65 g;	E: 1832.35 kcal; B: 53.86 g; T: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 322.88 g; W tym cukry: 88.41 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 6.46 g;	E: 1972.37 kcal; B: 76.09 g; T: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 328.33 g; W tym cukry: 73.40 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 4.64 g;	E: 1842.76 kcal; B: 78.99 g; T: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; W: 292.27 g; W tym cukry: 50.92 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 6.14 g;	E: 2114.59 kcal; B: 62.39 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; W: 321.27 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 42.95 g; Sól: 7.79 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z soczewicą 300 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa. średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata 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.) Sałata zielona 10 g		Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
		E: 2779.22 kcal; B: 78.60 g; T: 117.54 g; Kw. tł. nasy.: 49.03 g; W: 361.92 g; W tym cukry: 61.10 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 9.77 g;	E: 2048.34 kcal; B: 76.07 g; T: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; W: 292.74 g; W tym cukry: 52.59 g; Bł.: 17.24 g; Sól: 3.89 g;	E: 2182.10 kcal; B: 64.06 g; T: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 383.31 g; W tym cukry: 64.10 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 6.71 g;	E: 2345.16 kcal; B: 114.99 g; T: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 364.52 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 5.17 g;	E: 2127.89 kcal; B: 89.12 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 323.80 g; W tym cukry: 60.51 g; Bł.: 18.76 g; Sól: 6.75 g;	E: 2331.34 kcal; B: 71.03 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; W: 341.65 g; W tym cukry: 63.53 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 7.82 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-07 środa	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 100 g (<u>SOJ.</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>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	PD						
	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>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		E: 2583.11 kcal; B: 89.94 g; T: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 363.88 g; W tym cukry: 85.30 g; Bł.: 37.93 g; Sól: 6.08 g;	E: 1902.86 kcal; B: 71.46 g; T: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 303.33 g; W tym cukry: 87.42 g; Bł.: 17.44 g; Sól: 2.39 g;	E: 1948.41 kcal; B: 50.31 g; T: 29.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 375.51 g; W tym cukry: 85.50 g; Bł.: 19.31 g; Sól: 7.33 g;	E: 2260.02 kcal; B: 100.16 g; T: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 372.92 g; W tym cukry: 101.87 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 4.93 g;	E: 1925.44 kcal; B: 87.03 g; T: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; W: 320.25 g; W tym cukry: 72.33 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 4.73 g;	E: 2102.15 kcal; B: 81.98 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Bł.: 38.71 g; Sól: 5.32 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na n/sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto chińskie weget 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)* 300 g (<u>SEL</u>) 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</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>) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna 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>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		E: 2385.38 kcal; B: 70.01 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 382.70 g; W tym cukry: 56.38 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 8.62 g;	E: 2169.29 kcal; B: 70.74 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 310.04 g; W tym cukry: 50.92 g; Bł.: 21.85 g; Sól: 4.71 g;	E: 1811.11 kcal; B: 46.79 g; T: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; W: 329.81 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.42 g;	E: 2288.69 kcal; B: 96.98 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 346.35 g; W tym cukry: 66.36 g; Bł.: 22.27 g; Sól: 4.26 g;	E: 2135.11 kcal; B: 89.97 g; T: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 321.08 g; W tym cukry: 53.95 g; Bł.: 17.67 g; Sól: 6.31 g;	E: 2245.34 kcal; B: 55.63 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; W: 337.77 g; W tym cukry: 54.10 g; Bł.: 33.42 g; Sól: 7.98 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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	Platki jęczmienne na n/sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami 300 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	E: 2133.76 kcal; B: 67.53 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 384.36 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 21.79 g; Sól: 8.59 g;	E: 1892.13 kcal; B: 66.51 g; T: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 289.98 g; W tym cukry: 70.97 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 4.49 g;	E: 1693.93 kcal; B: 42.88 g; T: 32.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; W: 317.49 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 10.73 g; Sól: 6.36 g;	E: 1976.02 kcal; B: 86.72 g; T: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 303.38 g; W tym cukry: 78.64 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 6.34 g;	E: 1820.04 kcal; B: 85.12 g; T: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; W: 288.43 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 15.88 g; Sól: 7.78 g;	E: 2331.36 kcal; B: 55.99 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; W: 405.77 g; W tym cukry: 91.97 g; Bł.: 41.75 g; Sól: 9.07 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka 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	Ryż na napój sojowy 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
	Kolejacja	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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	E: 2402.45 kcal; B: 66.66 g; T: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 343.11 g; W tym cukry: 55.42 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 13.14 g;	E: 2407.07 kcal; B: 65.86 g; T: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 297.01 g; W tym cukry: 49.17 g; Bł.: 18.00 g; Sól: 8.61 g;	E: 1942.92 kcal; B: 70.48 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 73.83 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 6.32 g;	E: 2191.20 kcal; B: 103.36 g; T: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 329.06 g; W tym cukry: 61.43 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 4.83 g;	E: 2148.28 kcal; B: 96.77 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 59.49 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 6.17 g;	E: 2121.26 kcal; B: 55.66 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; W: 320.10 g; W tym cukry: 47.35 g; Bł.: 42.46 g; Sól: 10.91 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Twarożek 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2297.38 kcal; B: 86.18 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 352.55 g; W tym cukry: 79.57 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 6.36 g;	E: 2443.69 kcal; B: 103.01 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 309.15 g; W tym cukry: 73.44 g; Bł.: 20.70 g; Sól: 3.15 g;	E: 1891.26 kcal; B: 54.00 g; T: 31.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; W: 359.89 g; W tym cukry: 86.17 g; Bł.: 18.02 g; Sól: 7.22 g;	E: 2365.10 kcal; B: 123.86 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 316.68 g; W tym cukry: 60.99 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 4.57 g;	E: 2305.93 kcal; B: 124.57 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 310.74 g; W tym cukry: 52.01 g; Bł.: 17.93 g; Sól: 6.52 g;	E: 1950.25 kcal; B: 74.71 g; T: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; W: 311.17 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 5.08 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-12, poniedziałek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2295.29 kcal; B: 71.98 g; T: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 346.69 g; W tym cukry: 62.93 g; Bł.: 41.01 g; Sól: 8.61 g;	E: 1963.64 kcal; B: 71.70 g; T: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 283.51 g; W tym cukry: 49.61 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 4.17 g;	E: 2005.78 kcal; B: 50.82 g; T: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 350.58 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 17.82 g; Sól: 5.19 g;	E: 2194.57 kcal; B: 94.11 g; T: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 338.52 g; W tym cukry: 61.84 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 4.16 g;	E: 2130.11 kcal; B: 88.27 g; T: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 318.04 g; W tym cukry: 64.16 g; Bł.: 18.02 g; Sól: 5.53 g;	E: 2339.69 kcal; B: 62.98 g; T: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 324.14 g; W tym cukry: 50.72 g; Bł.: 45.50 g; Sól: 8.29 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sznynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>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</p>
		II ŚN					
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u>, <u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u>, <u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD						
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sznynka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sznynka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatką z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)</p>		<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
	<p>E: 2542.04 kcal; B: 74.65 g; T: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 374.19 g; W tym cukry: 64.48 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 7.19 g;</p>	<p>E: 2111.18 kcal; B: 63.61 g; T: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 55.68 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 3.80 g;</p>	<p>E: 1947.77 kcal; B: 46.25 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 347.97 g; W tym cukry: 83.63 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 5.62 g;</p>	<p>E: 2025.49 kcal; B: 91.37 g; T: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 326.78 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 4.86 g;</p>	<p>E: 1837.20 kcal; B: 81.42 g; T: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; W: 303.39 g; W tym cukry: 53.31 g; Bł.: 20.28 g; Sól: 6.78 g;</p>	<p>E: 2155.07 kcal; B: 54.81 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W: 332.73 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.75 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	
2024-02-14 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierczy z warzywami* 100 g (SEL.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g</p>
	II ŚN						
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 100 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD						
	Kolacja	<p>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.) Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	E: 2399.31 kcal; B: 82.84 g; T: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 388.33 g; W tym cukry: 136.80 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 8.40 g;	E: 2076.55 kcal; B: 69.10 g; T: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; W: 347.37 g; W tym cukry: 124.13 g; Bł.: 12.74 g; Sól: 3.33 g;	E: 1923.04 kcal; B: 57.56 g; T: 31.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; W: 368.09 g; W tym cukry: 136.38 g; Bł.: 17.89 g; Sól: 4.61 g;	E: 2285.43 kcal; B: 92.88 g; T: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 391.12 g; W tym cukry: 141.02 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 4.95 g;	E: 2114.04 kcal; B: 87.38 g; T: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; W: 362.78 g; W tym cukry: 124.15 g; Bł.: 15.07 g; Sól: 4.16 g;	E: 2306.45 kcal; B: 54.82 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 363.80 g; W tym cukry: 107.28 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 7.42 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska		
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
		II ŚN						
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			PD					
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g 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) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z pieczaku, ciociarki, ogórka i papryki 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			CIasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	CIasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
PN	E: 2660.21 kcal; B: 74.96 g; T: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; W: 395.36 g; W tym cukry: 63.97 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 6.39 g;	E: 1979.76 kcal; B: 71.68 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 286.60 g; W tym cukry: 52.39 g; Bł.: 20.40 g; Sól: 2.97 g;	E: 2049.52 kcal; B: 57.84 g; T: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; W: 380.10 g; W tym cukry: 59.19 g; Bł.: 17.70 g; Sól: 6.67 g;	E: 2287.75 kcal; B: 111.11 g; T: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 351.25 g; W tym cukry: 57.93 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 4.55 g;	E: 2137.42 kcal; B: 103.36 g; T: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 48.38 g; Bł.: 12.33 g; Sól: 5.45 g;	E: 2293.89 kcal; B: 65.99 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; W: 389.87 g; W tym cukry: 66.75 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 6.89 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 (GLU PSZ, JAJ, 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB) Ziemniaki (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)
	E: 2291.22 kcal; B: 70.41 g; T: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 391.11 g; W tym cukry: 78.99 g; Bł.: 19.86 g; Sól: 6.43 g;	E: 1973.74 kcal; B: 67.72 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 283.76 g; W tym cukry: 68.32 g; Bł.: 15.37 g; Sól: 3.77 g;	E: 1923.51 kcal; B: 52.94 g; T: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 340.80 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 14.75 g; Sól: 6.01 g;	E: 2133.46 kcal; B: 86.58 g; T: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 346.78 g; W tym cukry: 91.34 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 4.69 g;	E: 1818.53 kcal; B: 78.77 g; T: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; W: 294.54 g; W tym cukry: 50.87 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 5.36 g;	E: 2423.33 kcal; B: 86.18 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; W: 333.19 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.73 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2024-02-17 sobota	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) plastry 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		E: 2378.82 kcal; B: 88.87 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 362.99 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 39.64 g; Sól: 9.18 g;	E: 2164.46 kcal; B: 69.93 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 340.89 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 18.78 g; Sól: 3.40 g;	E: 2043.15 kcal; B: 57.59 g; T: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; W: 376.01 g; W tym cukry: 76.66 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 7.26 g;	E: 2078.40 kcal; B: 91.47 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; W: 345.57 g; W tym cukry: 68.65 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 4.62 g;	E: 2071.84 kcal; B: 95.01 g; T: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 337.97 g; W tym cukry: 62.14 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 4.84 g;	E: 2132.62 kcal; B: 65.28 g; T: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; W: 345.74 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 7.27 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2024-02-18 niedziela						
PD						
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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2310.18 kcal; B: 79.36 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 349.39 g; W tym cukry: 81.77 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 7.70 g;	E: 2358.06 kcal; B: 80.37 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 317.23 g; W tym cukry: 71.92 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 4.81 g;	E: 1842.93 kcal; B: 47.62 g; T: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 344.93 g; W tym cukry: 71.08 g; Bł.: 11.96 g; Sól: 5.56 g;	E: 2130.24 kcal; B: 90.27 g; T: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 329.82 g; W tym cukry: 68.46 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 4.60 g;	E: 2114.98 kcal; B: 103.38 g; T: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 316.58 g; W tym cukry: 58.32 g; Bł.: 20.21 g; Sól: 5.21 g;	E: 1993.48 kcal; B: 43.47 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; W: 283.90 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 9.20 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,