

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Dżem 50 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	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>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2426.54 kcal; B: 90.24 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 399.84 g; W tym cukry: 114.12 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 10.29 g;	E: 1981.61 kcal; B: 72.80 g; T: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 342.87 g; W tym cukry: 95.44 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 8.28 g;	E: 1989.38 kcal; B: 77.08 g; T: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 344.03 g; W tym cukry: 96.74 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 8.09 g;	E: 2186.94 kcal; B: 76.25 g; T: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; W: 398.15 g; W tym cukry: 133.75 g; Bł.: 14.51 g; Sól: 6.32 g;	E: 2397.39 kcal; B: 102.00 g; T: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 328.46 g; W tym cukry: 20.20 g; Bł.: 53.14 g; Sól: 10.74 g;	E: 2352.21 kcal; B: 92.83 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 379.55 g; W tym cukry: 99.34 g; Bł.: 20.22 g; Sól: 11.53 g;	E: 1869.99 kcal; B: 58.74 g; T: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 113.47 g; Bł.: 14.85 g; Sól: 7.25 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
2024-02-20 wtorek	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN			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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Hache wiewprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Hache wiewprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Hache wiewprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Hache wiewprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Hache wiewprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		E: 2356.25 kcal; B: 87.16 g; T: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 344.41 g; W tym cukry: 79.69 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 6.78 g;	E: 2312.24 kcal; B: 89.44 g; T: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 376.56 g; W tym cukry: 86.50 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 6.66 g;	E: 2336.59 kcal; B: 92.91 g; T: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 378.16 g; W tym cukry: 87.90 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 5.83 g;	E: 2397.90 kcal; B: 93.80 g; T: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 395.38 g; W tym cukry: 93.73 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.97 g;	E: 2493.81 kcal; B: 100.79 g; T: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 333.65 g; W tym cukry: 48.56 g; Bł.: 48.11 g; Sól: 9.03 g;	E: 2796.34 kcal; B: 108.88 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 442.31 g; W tym cukry: 111.84 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 8.33 g;	E: 2219.23 kcal; B: 56.10 g; T: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 410.70 g; W tym cukry: 89.25 g; Bł.: 17.05 g; Sól: 5.33 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr.tluszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany 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.)
	ISN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 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.) 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2147.10 kcal; B: 87.49 g; T: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 353.69 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.51 g;	E: 2182.09 kcal; B: 88.68 g; T: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 358.78 g; W tym cukry: 68.07 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 7.80 g;	E: 2128.81 kcal; B: 88.99 g; T: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 7.69 g;	E: 2248.23 kcal; B: 89.63 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 373.26 g; W tym cukry: 84.93 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 7.83 g;	E: 2133.52 kcal; B: 97.12 g; T: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 315.08 g; W tym cukry: 27.17 g; Bł.: 46.89 g; Sól: 10.58 g;	E: 2609.11 kcal; B: 110.22 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 408.44 g; W tym cukry: 85.51 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 10.74 g;	E: 1733.48 kcal; B: 51.25 g; T: 33.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; W: 315.19 g; W tym cukry: 82.56 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 6.93 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem mielonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU, JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Pyza ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony 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>)
	E: 2400.80 kcal; B: 75.88 g; T: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 378.93 g; W tym cukry: 74.12 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 9.52 g;	E: 2278.92 kcal; B: 91.09 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 343.52 g; W tym cukry: 67.05 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 6.59 g;	E: 2225.27 kcal; B: 89.07 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 337.12 g; W tym cukry: 68.45 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 5.56 g;	E: 2319.62 kcal; B: 88.99 g; T: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 363.47 g; W tym cukry: 86.26 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 5.54 g;	E: 2357.28 kcal; B: 96.93 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 356.76 g; W tym cukry: 45.88 g; Bł.: 55.21 g; Sól: 9.98 g;	E: 2864.88 kcal; B: 116.06 g; T: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; W: 424.84 g; W tym cukry: 83.92 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 11.99 g;	E: 2018.99 kcal; B: 47.03 g; T: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 369.55 g; W tym cukry: 80.57 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 7.44 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr.tluszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 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>) 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
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)
	E: 2111.80 kcal; B: 85.66 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 344.07 g; W tym cukry: 103.79 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 7.72 g;	E: 2175.12 kcal; B: 86.09 g; T: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 346.51 g; W tym cukry: 104.72 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 7.38 g;	E: 2206.87 kcal; B: 97.06 g; T: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 347.81 g; W tym cukry: 106.12 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.53 g;	E: 2229.70 kcal; B: 98.77 g; T: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 348.68 g; W tym cukry: 90.71 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 7.98 g;	E: 2137.52 kcal; B: 102.23 g; T: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 304.08 g; W tym cukry: 38.57 g; Bł.: 47.12 g; Sól: 8.43 g;	E: 2430.76 kcal; B: 114.00 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 360.29 g; W tym cukry: 98.81 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 10.45 g;	E: 1716.97 kcal; B: 57.51 g; T: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; W: 279.69 g; W tym cukry: 87.74 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 5.07 g;

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczy	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-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>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2231.28 kcal; B: 70.12 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 348.72 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 10.75 g;	E: 1945.62 kcal; B: 79.47 g; T: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 309.23 g; W tym cukry: 59.25 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 7.46 g;	E: 1969.32 kcal; B: 82.92 g; T: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 310.68 g; W tym cukry: 60.55 g; Bł.: 22.13 g; Sól: 6.62 g;	E: 2089.78 kcal; B: 83.65 g; T: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 342.64 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.76 g;	E: 2331.00 kcal; B: 103.56 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 325.67 g; W tym cukry: 31.08 g; Bł.: 50.93 g; Sól: 10.49 g;	E: 2754.15 kcal; B: 118.13 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 410.62 g; W tym cukry: 62.70 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 10.10 g;	E: 2022.03 kcal; B: 55.17 g; T: 29.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; W: 399.72 g; W tym cukry: 119.69 g; Bł.: 12.91 g; Sól: 6.58 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	ISN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g 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 waniliowa 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>) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	E: 2510.40 kcal; B: 118.67 g; T: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 67.57 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 8.38 g;	E: 2338.28 kcal; B: 121.96 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 319.24 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 7.24 g;	E: 2321.04 kcal; B: 119.45 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 326.22 g; W tym cukry: 65.10 g; Bł.: 22.48 g; Sól: 6.38 g;	E: 2382.35 kcal; B: 120.33 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 343.44 g; W tym cukry: 70.93 g; Bł.: 20.72 g; Sól: 6.52 g;	E: 2642.41 kcal; B: 132.05 g; T: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 303.47 g; W tym cukry: 37.98 g; Bł.: 47.21 g; Sól: 10.31 g;	E: 2868.85 kcal; B: 139.56 g; T: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 373.02 g; W tym cukry: 80.33 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 8.10 g;	E: 2142.48 kcal; B: 54.60 g; T: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 390.46 g; W tym cukry: 82.66 g; Bł.: 21.85 g; Sól: 5.62 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydż. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	II SN			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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
Kolaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	E: 2206.69 kcal; B: 77.57 g; T: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 378.01 g; W tym cukry: 109.26 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 6.35 g;	E: 2093.97 kcal; B: 72.64 g; T: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 362.52 g; W tym cukry: 110.67 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 5.72 g;	E: 2102.40 kcal; B: 76.94 g; T: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 112.07 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 5.55 g;	E: 2258.57 kcal; B: 81.48 g; T: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 393.68 g; W tym cukry: 126.69 g; Bł.: 13.51 g; Sól: 5.68 g;	E: 2446.70 kcal; B: 99.06 g; T: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 335.09 g; W tym cukry: 22.77 g; Bł.: 55.51 g; Sól: 10.38 g;	E: 2755.43 kcal; B: 99.81 g; T: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; W: 409.97 g; W tym cukry: 99.10 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 10.60 g;	E: 1883.98 kcal; B: 50.05 g; T: 34.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 353.19 g; W tym cukry: 122.54 g; Bł.: 14.57 g; Sól: 4.97 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	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-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB.</u> <u>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</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 osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB.</u> <u>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</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</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 osł.niejad 40 g Dżem 50 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</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>)
	E: 2495.45 kcal; B: 86.20 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 343.66 g; W tym cukry: 61.40 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 11.62 g;	E: 2166.63 kcal; B: 85.84 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 361.70 g; W tym cukry: 55.49 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 7.69 g;	E: 2217.92 kcal; B: 98.29 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; W: 361.80 g; W tym cukry: 56.78 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.72 g;	E: 2310.78 kcal; B: 90.02 g; T: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 395.11 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 6.99 g;	E: 2551.85 kcal; B: 101.74 g; T: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; W: 330.68 g; W tym cukry: 31.20 g; Bł.: 50.98 g; Sól: 12.40 g;	E: 2974.38 kcal; B: 119.24 g; T: 108.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 391.09 g; W tym cukry: 68.07 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 12.40 g;	E: 2190.95 kcal; B: 53.66 g; T: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 387.80 g; W tym cukry: 76.89 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 6.33 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr.tluszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zoiądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszet drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>)		
2024-02-28 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GÓR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolejnia	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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb 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>) 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 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2217.21 kcal; B: 94.18 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 336.99 g; W tym cukry: 72.90 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 8.91 g;	E: 2092.01 kcal; B: 92.70 g; T: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 340.19 g; W tym cukry: 79.28 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 7.06 g;	E: 2137.37 kcal; B: 102.71 g; T: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 5.59 g;	E: 2177.67 kcal; B: 97.06 g; T: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 86.50 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 6.38 g;	E: 2262.87 kcal; B: 106.14 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 313.12 g; W tym cukry: 35.02 g; Bł.: 44.59 g; Sól: 11.00 g;	E: 2471.30 kcal; B: 105.06 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 379.48 g; W tym cukry: 82.26 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 10.72 g;	E: 2152.44 kcal; B: 57.44 g; T: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 389.66 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 17.99 g; Sól: 5.31 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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
	ISN			Biszkoty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 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.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.)	
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g 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 Pomidor b/skórki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g 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.) Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%t 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%t 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%t 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%t 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2396.11 kcal; B: 80.08 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 357.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 7.79 g;	E: 2171.07 kcal; B: 85.35 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W: 341.43 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 7.27 g;	E: 2313.94 kcal; B: 100.26 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.82 g;	E: 2393.48 kcal; B: 94.62 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 390.11 g; W tym cukry: 83.85 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.89 g;	E: 2432.33 kcal; B: 95.16 g; T: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 333.86 g; W tym cukry: 41.50 g; Bł.: 51.89 g; Sól: 9.19 g;	E: 2859.15 kcal; B: 112.19 g; T: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 407.89 g; W tym cukry: 80.73 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 9.21 g;	E: 1898.10 kcal; B: 54.26 g; T: 30.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; W: 363.16 g; W tym cukry: 104.55 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 6.54 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>)	
2024-03-01 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-03-01 piątek	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 z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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 Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		E: 2261.51 kcal; B: 89.44 g; T: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 333.80 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 10.13 g;	E: 2219.33 kcal; B: 92.25 g; T: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 356.90 g; W tym cukry: 93.97 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 8.28 g;	E: 2149.74 kcal; B: 94.32 g; T: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 356.98 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 7.11 g;	E: 2183.45 kcal; B: 86.76 g; T: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 379.80 g; W tym cukry: 104.04 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 6.47 g;	E: 2313.11 kcal; B: 103.06 g; T: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 307.75 g; W tym cukry: 31.40 g; Bł.: 47.97 g; Sól: 10.26 g;	E: 2506.54 kcal; B: 110.31 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 365.24 g; W tym cukry: 82.01 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 11.28 g;	E: 2063.24 kcal; B: 58.77 g; T: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; W: 360.38 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 17.06 g; Sól: 6.17 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt truskawkowy 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	E: 2022.77 kcal; B: 71.91 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 324.73 g; W tym cukry: 55.54 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.57 g;	E: 2012.76 kcal; B: 75.84 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; W: 339.60 g; W tym cukry: 64.13 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.21 g;	E: 2042.70 kcal; B: 84.89 g; T: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 341.84 g; W tym cukry: 65.70 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 5.68 g;	E: 2156.92 kcal; B: 80.03 g; T: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 373.01 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 6.51 g;	E: 2156.93 kcal; B: 94.45 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 315.10 g; W tym cukry: 29.65 g; Bł.: 51.95 g; Sól: 10.12 g;	E: 2467.28 kcal; B: 104.53 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 376.55 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 9.59 g;	E: 2080.59 kcal; B: 45.14 g; T: 30.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 411.68 g; W tym cukry: 100.31 g; Bł.: 17.71 g; Sól: 7.27 g;	

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwo strawna	W-wa- WOL 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwo strawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	
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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II SN			Biszkoty 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		
2024-03-03 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Blika schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g 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>) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		
	E: 2256.22 kcal; B: 90.33 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 349.86 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.39 g;	E: 2108.72 kcal; B: 87.29 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 331.29 g; W tym cukry: 60.31 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 6.46 g;	E: 2133.07 kcal; B: 90.76 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 332.90 g; W tym cukry: 61.70 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 5.64 g;	E: 2270.43 kcal; B: 96.05 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 357.89 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 13.13 g; Sól: 5.94 g;	E: 2343.93 kcal; B: 103.95 g; T: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 328.69 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 49.55 g; Sól: 8.05 g;	E: 2884.65 kcal; B: 128.25 g; T: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 422.22 g; W tym cukry: 107.24 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 9.25 g;	E: 1963.00 kcal; B: 54.58 g; T: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 345.52 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 5.80 g;	

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>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>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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
	E: 2005.33 kcal; B: 71.27 g; T: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; W: 331.66 g; W tym cukry: 51.70 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 10.03 g;	E: 2534.62 kcal; B: 94.44 g; T: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 399.80 g; W tym cukry: 114.12 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 9.81 g;	E: 1898.58 kcal; B: 59.24 g; T: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 265.65 g; W tym cukry: 49.27 g; Bł.: 16.17 g; Sól: 6.40 g;	E: 2050.21 kcal; B: 78.37 g; T: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 354.22 g; W tym cukry: 106.73 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 4.55 g;	E: 2252.00 kcal; B: 71.02 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; W: 343.73 g; W tym cukry: 94.10 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 9.10 g;	

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska		
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	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 Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
		II ŚN					
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* b/soli 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			PD				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<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) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	E: 2397.17 kcal; B: 83.16 g; T: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; W: 367.81 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 7.84 g;	E: 2629.30 kcal; B: 74.05 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; W: 406.71 g; W tym cukry: 85.52 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 6.88 g;	E: 2145.09 kcal; B: 69.67 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 310.60 g; W tym cukry: 73.54 g; Bł.: 22.60 g; Sól: 2.61 g;	E: 2341.56 kcal; B: 96.08 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 376.68 g; W tym cukry: 86.99 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 4.38 g;	E: 2320.75 kcal; B: 64.85 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 388.01 g; W tym cukry: 74.95 g; Bł.: 44.25 g; Sól: 6.29 g;		

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g 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 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	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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2085.16 kcal; B: 84.51 g; T: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 9.16 g;	E: 2565.96 kcal; B: 89.55 g; T: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 366.57 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 8.46 g;	E: 2029.62 kcal; B: 62.19 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 319.73 g; W tym cukry: 51.65 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 4.13 g;	E: 2155.38 kcal; B: 89.45 g; T: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 338.48 g; W tym cukry: 65.54 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 5.45 g;	E: 2086.90 kcal; B: 70.47 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; W: 294.32 g; W tym cukry: 47.36 g; Bł.: 38.20 g; Sól: 8.17 g;	

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	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 ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN				
2024-02-22 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		E: 2146.29 kcal; B: 70.73 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; W: 334.80 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.69 g;	E: 2335.67 kcal; B: 81.49 g; T: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 382.68 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.68 g;	E: 2135.27 kcal; B: 82.06 g; T: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 292.50 g; W tym cukry: 54.06 g; Bł.: 15.32 g; Sól: 4.00 g;	E: 2244.40 kcal; B: 109.22 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 336.18 g; W tym cukry: 64.01 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 4.22 g;	E: 2178.84 kcal; B: 71.01 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; W: 356.22 g; W tym cukry: 71.99 g; Bł.: 44.66 g; Sól: 5.84 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Ziemiakczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na n/sojowym 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Cukier 30 g
	II ŚN				
Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z peczyaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u> ,)			
	E: 1894.01 kcal; B: 68.50 g; T: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 82.61 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.61 g;	E: 2012.57 kcal; B: 65.65 g; T: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 102.74 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.24 g;	E: 1954.77 kcal; B: 64.64 g; T: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; W: 310.21 g; W tym cukry: 90.66 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 3.76 g;	E: 2054.12 kcal; B: 82.28 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 318.57 g; W tym cukry: 104.61 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 5.64 g;	E: 2208.92 kcal; B: 50.80 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; W: 341.83 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 38.01 g; Sól: 7.73 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2162.95 kcal; B: 78.09 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; W: 336.16 g; W tym cukry: 46.63 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 7.88 g;	E: 2305.59 kcal; B: 68.54 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 389.24 g; W tym cukry: 55.20 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 8.04 g;	E: 2186.99 kcal; B: 67.74 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 308.75 g; W tym cukry: 53.82 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 4.50 g;	E: 1942.81 kcal; B: 79.50 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 301.55 g; W tym cukry: 51.23 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 4.20 g;	E: 1969.21 kcal; B: 47.47 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; W: 340.89 g; W tym cukry: 84.68 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 7.31 g;	

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 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 Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
	E: 2534.36 kcal; B: 116.69 g; T: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 9.73 g;	E: 2333.17 kcal; B: 83.38 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 360.32 g; W tym cukry: 74.30 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 5.85 g;	E: 2365.77 kcal; B: 107.26 g; T: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 302.47 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 2.62 g;	E: 2373.28 kcal; B: 129.34 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 317.88 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 4.32 g;	E: 2021.13 kcal; B: 67.64 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 319.09 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 39.38 g; Sól: 6.47 g;	

	W-wa- WOL ML Bezemleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z brokula * 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt					
	E: 2173.66 kcal; B: 75.18 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; W: 349.05 g; W tym cukry: 68.17 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 7.02 g;	E: 2493.21 kcal; B: 81.74 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; W: 381.26 g; W tym cukry: 111.36 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 5.98 g;	E: 1935.90 kcal; B: 57.92 g; T: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 98.67 g; Bł.: 11.94 g; Sól: 1.67 g;	E: 2118.90 kcal; B: 81.20 g; T: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 362.19 g; W tym cukry: 111.16 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 4.37 g;	E: 2173.86 kcal; B: 62.58 g; T: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; W: 367.05 g; W tym cukry: 107.79 g; Bł.: 31.24 g; Sól: 5.69 g;	

	W-wa- WOL ML Bezemleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) 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	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN				
2024-02-27 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				
2024-02-27 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		E: 2314.15 kcal; B: 75.60 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 347.01 g; W tym cukry: 49.33 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 10.07 g;	E: 2387.27 kcal; B: 68.12 g; T: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 344.46 g; W tym cukry: 64.40 g; Bł.: 50.40 g; Sól: 8.54 g;	E: 2375.07 kcal; B: 80.94 g; T: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 302.42 g; W tym cukry: 58.23 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 5.68 g;	E: 2228.59 kcal; B: 91.09 g; T: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 361.30 g; W tym cukry: 55.77 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 4.33 g;	E: 2230.64 kcal; B: 61.54 g; T: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; W: 322.38 g; W tym cukry: 56.17 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 8.47 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Pomidor 80 g 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 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN				
2024-02-28 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 180 g 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>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL 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* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Dyńia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ SOJ SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				
2024-02-28 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2093.80 kcal; B: 82.32 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 330.11 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 9.06 g;	E: 2425.82 kcal; B: 68.02 g; T: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 362.31 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 8.73 g;	E: 1915.46 kcal; B: 62.45 g; T: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 286.72 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 18.94 g; Sól: 4.40 g;	E: 2077.31 kcal; B: 94.14 g; T: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 339.97 g; W tym cukry: 79.06 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 4.47 g;	E: 2253.65 kcal; B: 82.46 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 357.29 g; W tym cukry: 61.00 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.07 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łopatka wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
	E: 2505.96 kcal; B: 80.43 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 386.58 g; W tym cukry: 75.78 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 7.39 g;	E: 2649.70 kcal; B: 72.48 g; T: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; W: 383.23 g; W tym cukry: 80.48 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.42 g;	E: 2151.64 kcal; B: 71.74 g; T: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 318.75 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 3.36 g;	E: 2339.32 kcal; B: 110.30 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 363.91 g; W tym cukry: 100.24 g; Bł.: 21.60 g; Sól: 4.45 g;	E: 2317.87 kcal; B: 72.43 g; T: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 384.24 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 49.25 g; Sól: 6.73 g;	

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN				
2024-03-01 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 180 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				
2024-03-01 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
		E: 1956.80 kcal; B: 66.66 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; W: 319.68 g; W tym cukry: 59.98 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 10.63 g;	E: 2390.75 kcal; B: 83.23 g; T: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 386.04 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.00 g;	E: 1975.61 kcal; B: 68.68 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 281.95 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 16.59 g; Sól: 6.22 g;	E: 2089.07 kcal; B: 85.83 g; T: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 343.65 g; W tym cukry: 92.91 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 6.61 g;	E: 2173.01 kcal; B: 82.71 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 326.78 g; W tym cukry: 77.82 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 9.60 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g 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>) Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN				
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 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>) 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		E: 2100.61 kcal; B: 77.86 g; T: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 355.86 g; W tym cukry: 56.54 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.11 g;	E: 2357.79 kcal; B: 68.43 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 360.14 g; W tym cukry: 59.26 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 7.28 g;	E: 2190.94 kcal; B: 72.09 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 304.72 g; W tym cukry: 55.92 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 3.31 g;	E: 1939.32 kcal; B: 82.47 g; T: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 4.52 g;	E: 2459.18 kcal; B: 74.15 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 51.05 g; Sól: 6.30 g;

	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Hummus z ciecierzycy 100 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ciecierki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g 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 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g 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 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>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	E: 2244.08 kcal; B: 90.74 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 357.94 g; W tym cukry: 58.14 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 8.22 g;	E: 2233.32 kcal; B: 72.98 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 348.25 g; W tym cukry: 85.09 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 6.18 g;	E: 2056.84 kcal; B: 77.56 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 309.42 g; W tym cukry: 74.81 g; Bł.: 19.04 g; Sól: 2.38 g;	E: 2124.71 kcal; B: 93.37 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 330.91 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 4.49 g;	E: 2198.59 kcal; B: 63.84 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 338.46 g; W tym cukry: 68.69 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 5.18 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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