

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|-------------------------|-----------|---|--|
| 2023-11-27 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | |
| | | E: 2181.00 kcal; B: 92.72 g; T: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 331.81 g; W tym cukry: 76.64 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 11.17 g; | E: 2111.06 kcal; B: 83.53 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 323.73 g; W tym cukry: 80.73 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 9.70 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2023-11-28 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE, _) Mandarynka 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE, _) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ, _) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ, _) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, _) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ, _) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ, _) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | |
| | | E: 2530.50 kcal; B: 113.98 g; T: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 334.17 g; W tym cukry: 57.55 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 9.59 g; | E: 2362.94 kcal; B: 109.58 g; T: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 335.65 g; W tym cukry: 60.70 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 9.82 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|------------------|-----------|---|--|
| 2023-11-29 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, S02, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, _) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Płatki owsiane 30 g (GLU OW, _) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, _) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Płatki owsiane 30 g (GLU OW, _) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | | E: 2140.29 kcal; B: 92.20 g; T: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 328.38 g; W tym cukry: 54.94 g; Bł.: 36.05 g; Sól: 9.37 g; | E: 2197.12 kcal; B: 91.99 g; T: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 338.60 g; W tym cukry: 58.88 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 8.36 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|---------------------|-----------|--|--|
| 2023-11-30 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | | E: 2439.04 kcal; B: 99.09 g; T: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 44.97 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 11.53 g; | E: 2438.77 kcal; B: 99.51 g; T: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 333.09 g; W tym cukry: 46.43 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 9.30 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2023-12-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) | |
| | | E: 2353.42 kcal; B: 102.63 g; T: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 323.92 g; W tym cukry: 61.59 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 6.35 g; | E: 2323.81 kcal; B: 93.63 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 326.98 g; W tym cukry: 61.47 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 7.16 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2023-12-02 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, .</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, .</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, .</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ, .</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ, .</u>) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, .</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, .</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | | E: 2452.81 kcal; B: 101.42 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 339.77 g; W tym cukry: 34.55 g; Bł.: 37.89 g; Sól: 11.25 g; | E: 2182.80 kcal; B: 97.28 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 310.37 g; W tym cukry: 41.70 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 11.25 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|----------------------|-----------|--|--|
| 2023-12-03 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Banan 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | |
| | | E: 2216.66 kcal; B: 113.24 g; T: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; W: 262.32 g; W tym cukry: 62.07 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 8.76 g; | E: 2088.51 kcal; B: 114.78 g; T: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 273.10 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 8.54 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|----------------------------|-----------|---|---|
| 2023-12-04 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | | | E: 2438.82 kcal; B: 99.41 g; T: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 327.65 g; W tym cukry: 34.67 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 9.15 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2023-12-05 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | |
| | | | E: 2519.62 kcal; B: 97.58 g; T: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 331.94 g; W tym cukry: 39.58 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 12.51 g; |

| | | W-wa- BAN Podstawowa | W-wa- BAN Łatwostrawna |
|------------------|-----------|---|---|
| 2023-12-06 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE , PSZ, GLU ŻYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL , Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ , SOJ , Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE , Jabłko 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE , Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | |
| | | | E: 2272.92 kcal; B: 105.55 g; T: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 306.09 g; W tym cukry: 44.25 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.41 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,