

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasztet z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ, _</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata 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 Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ, _</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	
		E: 2506.54 kcal; B: 87.33 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 344.30 g; W tym cukry: 38.28 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.36 Por;	E: 2188.38 kcal; B: 91.01 g; T: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; W: 322.61 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 8.83 g; WW: 29.43 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata 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 Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* plastry 100 g Salata zielona 10 g 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2242.30 kcal; B: 104.00 g; T: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 303.49 g; W tym cukry: 56.66 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 9.36 g; WW: 27.15 Por;	E: 2314.06 kcal; B: 104.67 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 322.13 g; W tym cukry: 64.85 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 8.24 g; WW: 29.11 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-09 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 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 Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 150 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 Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2079.11 kcal; B: 92.75 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 293.76 g; W tym cukry: 52.46 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 9.99 g; WW: 25.61 Por;	E: 2100.07 kcal; B: 96.59 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 317.50 g; W tym cukry: 63.29 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 10.01 g; WW: 28.42 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-10 niedziela	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dyńa z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 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 Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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>) Rzepa biała 50 g	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: 2307.28 kcal; B: 99.80 g; T: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 66.92 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 10.19 g; WW: 28.68 Por;	E: 2203.88 kcal; B: 107.34 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 302.84 g; W tym cukry: 54.68 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 8.79 g; WW: 28.17 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-11 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, .</u>) Papryka świeża 100 g Salata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, .</u>) Cukinia pieczona z olejem * plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, .</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL, .</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL, .</u>) Knedle z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, .</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL, .</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 30 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL, .</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2121.86 kcal; B: 75.33 g; T: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 321.73 g; W tym cukry: 50.10 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 8.78 g; WW: 27.94 Por;	E: 2012.04 kcal; B: 67.76 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; W: 324.99 g; W tym cukry: 37.79 g; Bł.: 20.76 g; Sól: 8.65 g; WW: 30.42 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 120 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Salata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2385.67 kcal; B: 112.29 g; T: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 313.90 g; W tym cukry: 29.87 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 11.11 g; WW: 28.30 Por;	E: 2316.28 kcal; B: 112.89 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 319.97 g; W tym cukry: 38.04 g; Bł.: 26.50 g; Sól: 10.07 g; WW: 29.25 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) 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.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g 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 Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
		E: 2487.87 kcal; B: 97.60 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 365.80 g; W tym cukry: 52.19 g; Bł.: 39.09 g; Sól: 10.90 g; WW: 32.60 Por;	E: 2322.00 kcal; B: 98.99 g; T: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 359.99 g; W tym cukry: 90.36 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.55 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Leczo z cukini z kielbasą 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g	
		E: 2500.24 kcal; B: 87.52 g; T: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 357.18 g; W tym cukry: 38.00 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 14.12 g; WW: 31.98 Por;	E: 2292.29 kcal; B: 100.82 g; T: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 359.19 g; W tym cukry: 42.56 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 11.60 g; WW: 32.51 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Koper zielony 3 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2212.90 kcal; B: 97.66 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 6.50 g; WW: 27.36 Por;	E: 2141.88 kcal; B: 94.04 g; T: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 306.43 g; W tym cukry: 63.36 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 7.29 g; WW: 27.70 Por;

		W-wa- BAN Podstawowa	W-wa- BAN Łatwostrawna
2023-12-16 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 120 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
		E: 2459.23 kcal; B: 107.68 g; T: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 320.34 g; W tym cukry: 30.95 g; Bł.: 35.99 g; Sól: 14.34 g; WW: 28.29 Por;	E: 2304.94 kcal; B: 100.48 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 323.39 g; W tym cukry: 47.51 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 10.04 g; WW: 29.06 Por;

<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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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