

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2448.97 kcal; B: 89.54 g; T: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 359.33 g; W tym cukry: 60.84 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 6.31 g;	E: 2237.72 kcal; B: 91.18 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; W: 326.30 g; W tym cukry: 53.66 g; Bł.: 18.79 g; Sól: 8.00 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE, _) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE, _) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, _)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, _) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ, _) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, _) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, _) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2208.00 kcal; B: 99.69 g; T: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 287.69 g; W tym cukry: 42.51 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 6.84 g;	E: 2116.10 kcal; B: 102.20 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W: 295.26 g; W tym cukry: 51.03 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 6.27 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 1905.71 kcal; B: 73.04 g; T: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; W: 291.32 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 9.78 g;	E: 1946.86 kcal; B: 75.82 g; T: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 310.60 g; W tym cukry: 60.12 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 8.61 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2392.79 kcal; B: 96.27 g; T: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 365.48 g; W tym cukry: 86.87 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 5.94 g;	E: 2315.05 kcal; B: 96.23 g; T: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 365.26 g; W tym cukry: 88.24 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.42 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, _) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, _) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		E: 2230.63 kcal; B: 109.90 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 292.47 g; W tym cukry: 48.58 g; Bł.: 27.28 g; Sól: 10.26 g;	E: 2268.51 kcal; B: 111.02 g; T: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 297.63 g; W tym cukry: 53.59 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 9.40 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, _)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _) Schab gotowany 80 g Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _) Schab gotowany 80 g Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE, _) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE, _) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2015.61 kcal; B: 100.17 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 280.52 g; W tym cukry: 50.96 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 7.32 g;	E: 1973.95 kcal; B: 103.93 g; T: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 276.65 g; W tym cukry: 42.34 g; Bł.: 18.19 g; Sól: 7.12 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , <u>..</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , <u>..</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , <u>..</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , <u>..</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , <u>..</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE , <u>..</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL , <u>..</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , <u>..</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL , <u>..</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , <u>..</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE , <u>..</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL , <u>..</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , <u>..</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , <u>..</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL , <u>..</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2467.25 kcal; B: 94.24 g; T: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 336.86 g; W tym cukry: 54.92 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.78 g;	E: 2118.10 kcal; B: 84.81 g; T: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 323.21 g; W tym cukry: 61.79 g; Bł.: 29.59 g; Sól: 5.54 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2309.37 kcal; B: 96.60 g; T: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 305.79 g; W tym cukry: 48.31 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 8.98 g;	E: 2297.47 kcal; B: 97.82 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 309.58 g; W tym cukry: 51.00 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 6.99 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2109.41 kcal; B: 96.39 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; W: 296.32 g; W tym cukry: 61.02 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 7.13 g;	E: 2199.76 kcal; B: 96.56 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 303.47 g; W tym cukry: 64.24 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 6.45 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		E: 2215.03 kcal; B: 86.27 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; W: 335.66 g; W tym cukry: 53.70 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 6.97 g;	E: 2074.45 kcal; B: 85.12 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 307.58 g; W tym cukry: 55.71 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 8.61 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,...</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,...</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,...</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,...</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,...</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,...</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,...</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,...</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,...</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2340.09 kcal; B: 116.31 g; T: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 282.12 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 8.25 g;	E: 2232.81 kcal; B: 122.74 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 286.32 g; W tym cukry: 57.84 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 7.49 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,