

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2023-12-25, poniedziałek	Śniadanie	Ryż 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Mandarynka 75 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Mandarynka 75 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN			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> ) Pomidor 50 g	
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 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 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		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 Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Buraczki gotowane plastry 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 o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			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> ) Papryka świeża 50 g
	E: 2381.66 kcal; B: 110.70 g; T: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 327.24 g; W tym cukry: 60.89 g; Bf.: 30.40 g; Sól: 11.33 g;	E: 2646.58 kcal; B: 116.73 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 382.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Bf.: 30.33 g; Sól: 9.72 g;	E: 2553.07 kcal; B: 107.05 g; T: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; W: 399.39 g; W tym cukry: 102.52 g; Bf.: 34.76 g; Sól: 10.44 g;	E: 2517.33 kcal; B: 116.89 g; T: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W: 307.31 g; W tym cukry: 31.46 g; Bf.: 44.18 g; Sól: 12.81 g;		

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2023-12-26 wtorek	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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	
		Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
			E: 2341.06 kcal; B: 104.55 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 315.40 g; W tym cukry: 56.04 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 7.89 g;	E: 2274.39 kcal; B: 110.97 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 310.50 g; W tym cukry: 45.63 g; Bł.: 19.37 g; Sól: 7.50 g;	E: 2186.79 kcal; B: 113.51 g; T: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 311.66 g; W tym cukry: 46.87 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 6.61 g;	E: 2497.94 kcal; B: 117.20 g; T: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 328.73 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 49.64 g; Sól: 10.69 g;

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2023-12-27 środa	<b>Śniadanie</b>	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>			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> ) Papryka świeża 50 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem 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 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</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
	<b>PD</b>				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	<b>Kolacja</b>	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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 Słupki z marchewki 50 g
		E: 2341.02 kcal; B: 88.02 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 345.05 g; W tym cukry: 51.30 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 9.65 g;	E: 1990.31 kcal; B: 79.45 g; T: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; W: 334.10 g; W tym cukry: 63.04 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.12 g;	E: 1901.89 kcal; B: 81.96 g; T: 29.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; W: 335.07 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 5.21 g;	E: 2534.74 kcal; B: 111.90 g; T: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 352.99 g; W tym cukry: 31.23 g; Bł.: 53.14 g; Sól: 10.96 g;

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN			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> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</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 Baton szynkowy z kurcząt 60g Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60g Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	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> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2605.65 kcal; B: 101.47 g; T: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 56.39 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 10.09 g;	E: 2599.33 kcal; B: 111.31 g; T: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 47.04 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 8.43 g;	E: 2521.73 kcal; B: 115.25 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; W: 349.66 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 7.21 g;	E: 2526.25 kcal; B: 106.22 g; T: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 336.60 g; W tym cukry: 38.30 g; Bł.: 51.45 g; Sól: 11.79 g;	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek kiszony 50 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 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.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dyńia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dyńia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )		
	E: 2179.72 kcal; B: 99.27 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 318.49 g; W tym cukry: 98.03 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 7.44 g;	E: 2178.96 kcal; B: 96.69 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; W: 317.54 g; W tym cukry: 93.44 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 9.42 g;	E: 2091.36 kcal; B: 99.23 g; T: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; W: 318.70 g; W tym cukry: 94.68 g; Bł.: 29.12 g; Sól: 8.53 g;	E: 2234.00 kcal; B: 110.31 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 304.86 g; W tym cukry: 51.90 g; Bł.: 49.16 g; Sól: 8.82 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		II ŚN				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> ) Papryka świeża 50 g	
			Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 150 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> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
				PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
					Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
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 Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 g				
		E: 2504.67 kcal; B: 88.61 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 65.86 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 13.15 g;	E: 2220.13 kcal; B: 99.10 g; T: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 62.21 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 10.63 g;	E: 2142.53 kcal; B: 103.04 g; T: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; W: 324.57 g; W tym cukry: 64.05 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 9.42 g;	E: 2477.23 kcal; B: 107.03 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 341.65 g; W tym cukry: 35.53 g; Bł.: 50.83 g; Sól: 10.67 g;		

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2023-12-31 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.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
	<b>II ŚN</b>			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>				Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>		Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g
		E: 2284.10 kcal; B: 101.62 g; T: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 292.52 g; W tym cukry: 58.35 g; Bf.: 29.30 g; Sól: 8.45 g;	E: 2247.78 kcal; B: 108.94 g; T: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 303.88 g; W tym cukry: 63.26 g; Bf.: 23.90 g; Sól: 7.86 g;	E: 2117.77 kcal; B: 105.46 g; T: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; W: 310.24 g; W tym cukry: 65.07 g; Bf.: 24.18 g; Sól: 6.92 g;	E: 2340.73 kcal; B: 119.53 g; T: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 293.81 g; W tym cukry: 40.45 g; Bf.: 46.29 g; Sól: 9.92 g;

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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                      Baton szynkowy z kurcząt 60 g                      Rzodkiew biała 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna porcjowa 15g 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 60 g                      Pomidor 100 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 60 g                      Pomidor 100 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna porcjowa 15g 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 60 g                      Rzodkiew biała 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>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 ost.niejad 30 g                      Pomidor 50 g</p>	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD				<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna porcjowa 15g 1 szt                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g                      Buraczki z jabłkiem b/c 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Dżem 25 g 1 szt                      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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g                      Buraczki z jabłkiem b/c 100 g                      Dżem 25 g 1 szt                      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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna porcjowa 15g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
PN		<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)                      Papryka świeża 50 g</p>	
	<p>E: 2693.68 kcal; B: 107.03 g; T: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 373.71 g; W tym cukry: 71.40 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 10.12 g;</p>	<p>E: 2651.10 kcal; B: 111.96 g; T: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 380.21 g; W tym cukry: 72.89 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 9.22 g;</p>	<p>E: 2563.50 kcal; B: 114.50 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; W: 381.37 g; W tym cukry: 74.13 g; Bł.: 27.30 g; Sól: 8.33 g;</p>	<p>E: 2730.79 kcal; B: 112.37 g; T: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 350.79 g; W tym cukry: 31.21 g; Bł.: 50.03 g; Sól: 11.90 g;</p>	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II śN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% t# 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL, _</b> ) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 50 g
	E: 2660.61 kcal; B: 100.35 g; T: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 363.64 g; W tym cukry: 72.95 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 10.06 g;	E: 2169.84 kcal; B: 89.43 g; T: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 346.80 g; W tym cukry: 56.20 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 8.75 g;	E: 2051.43 kcal; B: 87.74 g; T: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 345.68 g; W tym cukry: 55.51 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 8.82 g;	E: 2359.74 kcal; B: 105.98 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 317.03 g; W tym cukry: 22.30 g; Bł.: 52.73 g; Sól: 12.43 g;	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2024-01-03 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g	
		Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dzemia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
			E: 2289.46 kcal; B: 95.87 g; T: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; W: 332.08 g; W tym cukry: 68.27 g; Bł.: 33.05 g; Sól: 8.32 g;	E: 2179.95 kcal; B: 92.52 g; T: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; W: 334.60 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 7.63 g;	E: 2092.35 kcal; B: 95.06 g; T: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; W: 335.76 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 6.74 g;	E: 2296.83 kcal; B: 101.04 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 328.83 g; W tym cukry: 51.41 g; Bł.: 45.53 g; Sól: 11.97 g;

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-04 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	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 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna 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 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		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 pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</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 Paszтет z ciecierzycy 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dyńia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Dyńia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Salata zielona 10 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 osl.niejad 30 g Pomidor 50 g
	E: 2809.05 kcal; B: 101.44 g; T: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; W: 379.15 g; W tym cukry: 63.28 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 9.30 g;	E: 2447.59 kcal; B: 105.94 g; T: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 358.80 g; W tym cukry: 62.67 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 10.18 g;	E: 2369.99 kcal; B: 109.88 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 360.66 g; W tym cukry: 64.51 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 8.97 g;	E: 2697.91 kcal; B: 103.83 g; T: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; W: 345.66 g; W tym cukry: 42.84 g; Bł.: 52.63 g; Sól: 9.07 g;	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-05 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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kuroczą 30 g Rzodkiew biała 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	
	E: 2271.36 kcal; B: 96.26 g; T: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 305.41 g; W tym cukry: 70.84 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 9.75 g;	E: 2221.28 kcal; B: 101.00 g; T: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 315.63 g; W tym cukry: 81.59 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 8.28 g;	E: 2025.94 kcal; B: 97.93 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; W: 317.31 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 8.86 g;	E: 2224.30 kcal; B: 104.95 g; T: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 288.83 g; W tym cukry: 39.03 g; Bł.: 46.37 g; Sól: 10.40 g;	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	
	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
	E: 2319.73 kcal; B: 90.34 g; T: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 321.34 g; W tym cukry: 50.91 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 9.00 g;	E: 2200.49 kcal; B: 90.56 g; T: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; W: 345.69 g; W tym cukry: 62.94 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 9.00 g;	E: 2112.89 kcal; B: 93.10 g; T: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; W: 346.85 g; W tym cukry: 64.18 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 8.11 g;	E: 2415.38 kcal; B: 99.26 g; T: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 314.13 g; W tym cukry: 34.08 g; Bł.: 50.73 g; Sól: 10.71 g;	

	W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Rzodkiew biała 50 g
	E: 2322.47 kcal; B: 97.55 g; T: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 329.40 g; W tym cukry: 74.21 g; Bf.: 34.14 g; Sól: 7.94 g;	E: 2179.98 kcal; B: 112.93 g; T: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 309.82 g; W tym cukry: 63.33 g; Bf.: 21.05 g; Sól: 7.72 g;	E: 2102.38 kcal; B: 116.87 g; T: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; W: 311.68 g; W tym cukry: 65.17 g; Bf.: 18.80 g; Sól: 6.51 g;	E: 2242.34 kcal; B: 113.19 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 308.74 g; W tym cukry: 47.43 g; Bf.: 47.59 g; Sól: 8.74 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,