

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2098.12 kcal; B: 96.01 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 281.07 g; W tym cukry: 41.64 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 7.77 g;	E: 2012.85 kcal; B: 98.91 g; T: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 280.64 g; W tym cukry: 37.38 g; Bł.: 24.53 g; Sól: 7.10 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
	E: 2310.62 kcal; B: 76.65 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 87.39 g; Bł.: 26.21 g; Sól: 8.87 g;	E: 1983.81 kcal; B: 67.62 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; W: 329.34 g; W tym cukry: 90.15 g; Bł.: 19.18 g; Sól: 7.73 g;	

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) 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	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Dynia z wody 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 Serek a'la homogenizowany 100 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2313.42 kcal; B: 94.73 g; T: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 304.33 g; W tym cukry: 43.21 g; Bf.: 24.03 g; Sól: 8.73 g;	E: 2022.45 kcal; B: 93.92 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 300.78 g; W tym cukry: 47.65 g; Bf.: 23.96 g; Sól: 7.17 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ogórek kiszony 60 g Salata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u> , Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 150 g		
		E: 2467.11 kcal; B: 89.86 g; T: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 357.22 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 8.14 g;	E: 2296.62 kcal; B: 96.88 g; T: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; W: 341.12 g; W tym cukry: 73.61 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 8.40 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	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 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g 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 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2045.11 kcal; B: 100.92 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 268.99 g; W tym cukry: 43.78 g; Bł.: 23.53 g; Sól: 6.89 g;	E: 2098.19 kcal; B: 103.41 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 287.94 g; W tym cukry: 51.94 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 6.36 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 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	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Pomarańcza 1 szt		
		E: 2232.81 kcal; B: 88.33 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 290.97 g; W tym cukry: 51.44 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 7.65 g;	E: 2076.47 kcal; B: 89.58 g; T: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; W: 311.30 g; W tym cukry: 61.39 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 5.95 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 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>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabko 150 g	
		E: 2015.36 kcal; B: 101.99 g; T: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 286.12 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 7.13 g;	E: 1958.72 kcal; B: 103.97 g; T: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 271.53 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 18.85 g; Sól: 6.95 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolaça	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 twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 40 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2103.46 kcal; B: 77.78 g; T: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 330.13 g; W tym cukry: 69.28 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 8.20 g;	E: 2054.54 kcal; B: 73.20 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; W: 329.12 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 28.22 g; Sól: 8.87 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-09 wtorek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</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	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Dynia z wody 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2095.40 kcal; B: 92.30 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 295.90 g; W tym cukry: 36.80 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 7.26 g;	E: 2115.79 kcal; B: 93.28 g; T: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; W: 306.62 g; W tym cukry: 47.95 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.73 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-10 środa	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 60 g Salata 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Paszтет z soczewicy* 90 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 40g 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		E: 2182.08 kcal; B: 83.45 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 327.67 g; W tym cukry: 57.37 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 9.41 g;	E: 1999.98 kcal; B: 87.75 g; T: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 314.46 g; W tym cukry: 69.33 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 7.42 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 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,