

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-11 czwartek	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 (.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 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 (.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 250 g (.) Ryż na sypko 200 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 250 g (.) Ryż na sypko 200 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 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 (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 10 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Jabłko 150 g (.)	
		E: 2232.90 kcal; B: 84.29 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 332.85 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 8.96 g;	E: 2167.17 kcal; B: 84.33 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 64.45 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 7.64 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Papryka świeża 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)	Płatki pszenne 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 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 (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki 200 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) 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 natką pietruszki - 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: 2161.93 kcal; B: 100.78 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 308.24 g; W tym cukry: 67.03 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 6.50 g;	E: 2179.19 kcal; B: 102.46 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 306.72 g; W tym cukry: 59.74 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 6.62 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-13 sobota	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 (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata 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 (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆCZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆCZ</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, 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> ) 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 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	Jabłko 150 g (.)	
		E: 2163.52 kcal; B: 92.33 g; T: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 299.50 g; W tym cukry: 38.51 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 9.80 g;	E: 2021.96 kcal; B: 86.43 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 295.79 g; W tym cukry: 50.78 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 7.82 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-14 niedziela	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 ost.niejad 60 g (.) Pomidor 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 ost.niejad 60 g (.) 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	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g (.) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki 200 g (.) Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) 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 ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Mandarynka 150 g (.)	
		E: 2222.55 kcal; B: 117.22 g; T: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 268.85 g; W tym cukry: 45.52 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.91 g;	E: 2191.27 kcal; B: 121.33 g; T: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 267.00 g; W tym cukry: 38.35 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 7.70 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-15 poniedziałek	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 (.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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 (.) 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jablek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jablek prażonych 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Banan 150 g (.)	
		E: 2222.37 kcal; B: 87.72 g; T: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 342.22 g; W tym cukry: 98.99 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 7.50 g;	E: 2127.04 kcal; B: 85.24 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; W: 341.50 g; W tym cukry: 99.22 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 6.49 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Ziemniaki 200 g (.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b><u>JAJ, GOR.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Ziemniaki 200 g (.) Marchew gotowana z olejem* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Jabłko 150 g (.)	
		E: 2069.35 kcal; B: 86.45 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; W: 280.38 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 7.40 g;	E: 2021.09 kcal; B: 85.99 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 287.43 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 7.58 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-17 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 (.) 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 (.)	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 (.) 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona 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 (.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 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 (.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Pomarańcza 1 szt (.)	
		E: 2303.87 kcal; B: 100.84 g; T: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 333.02 g; W tym cukry: 56.38 g; Bf.: 33.29 g; Sól: 7.70 g;	E: 2302.45 kcal; B: 101.32 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 338.58 g; W tym cukry: 55.55 g; Bf.: 29.02 g; Sól: 6.00 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-18 czwartek	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 (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 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 (.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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 ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Paszтет z fasoli* 90 g ( <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 PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN	Banan	Banan 150 g (.)
		E: 2536.39 kcal; B: 88.97 g; T: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 348.93 g; W tym cukry: 64.92 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 7.40 g;	E: 2198.01 kcal; B: 88.43 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; W: 325.70 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 7.78 g;



		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-01-19 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 (.) Twarożek 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 (.) Twarożek 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki 200 g (.) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 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 koperkiem -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 koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) 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
2024-01-20 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 (.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g (.) Pomidor 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 ost.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	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 (.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 (.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g (.) Salata 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;

<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,