

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2148.01 kcal; B: 92.25 g; T: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 298.88 g; W tym cukry: 38.07 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 9.67 g;	E: 2022.56 kcal; B: 86.29 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 295.65 g; W tym cukry: 50.78 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 7.56 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <b><u>JAJ, GOR,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2223.15 kcal; B: 117.08 g; T: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 268.71 g; W tym cukry: 45.52 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.65 g;	E: 2170.47 kcal; B: 120.97 g; T: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 269.00 g; W tym cukry: 42.85 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 7.82 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2267.85 kcal; B: 94.63 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 310.92 g; W tym cukry: 57.41 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 10.01 g;	E: 2254.41 kcal; B: 95.51 g; T: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 316.57 g; W tym cukry: 58.59 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 7.34 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2081.07 kcal; B: 90.67 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 279.94 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 8.20 g;	E: 2032.81 kcal; B: 90.21 g; T: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 286.99 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 8.39 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		E: 2049.70 kcal; B: 81.86 g; T: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 321.29 g; W tym cukry: 71.83 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 6.03 g;	E: 2046.90 kcal; B: 79.93 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 324.75 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 4.71 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2409.86 kcal; B: 86.65 g; T: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 358.59 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 5.84 g;	E: 2198.61 kcal; B: 88.29 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; W: 325.56 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 7.52 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2208.60 kcal; B: 99.55 g; T: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 287.55 g; W tym cukry: 42.51 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 6.58 g;	E: 2116.70 kcal; B: 102.06 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 295.12 g; W tym cukry: 51.03 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 6.01 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Potrawka drobiowa 120 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 1926.55 kcal; B: 69.01 g; T: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 299.39 g; W tym cukry: 52.84 g; Bł.: 26.80 g; Sól: 9.64 g;	E: 1947.46 kcal; B: 75.68 g; T: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 310.46 g; W tym cukry: 60.12 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 8.35 g;



		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 1974.16 kcal; B: 98.57 g; T: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 279.28 g; W tym cukry: 59.24 g; Bł.: 23.18 g; Sól: 6.94 g;	E: 2064.84 kcal; B: 99.83 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W: 288.72 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 25.35 g; Sól: 6.69 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt	
		E: 2558.45 kcal; B: 98.58 g; T: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 406.69 g; W tym cukry: 114.73 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 7.66 g;	E: 2231.91 kcal; B: 85.44 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 368.67 g; W tym cukry: 92.26 g; Bł.: 23.15 g; Sól: 6.70 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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