

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GÓR.</u>) Ogórek kiszony 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2212.88 kcal; B: 115.50 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 318.23 g; W tym cukry: 41.76 g; Bł.: 45.26 g; Sól: 10.27 g;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II śN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Rzodkiew biała 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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 (<u>SOJ. GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>)
		E: 2349.60 kcal; B: 126.03 g; T: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 331.92 g; W tym cukry: 33.25 g; Bł.: 51.46 g; Sól: 11.26 g;	E: 2349.33 kcal; B: 102.86 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; W: 370.13 g; W tym cukry: 24.95 g; Bł.: 52.96 g; Sól: 11.00 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)
		E: 2446.05 kcal; B: 123.49 g; T: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; W: 295.83 g; W tym cukry: 23.38 g; Bf.: 44.56 g; Sól: 11.85 g;	E: 2404.18 kcal; B: 119.09 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; W: 330.38 g; W tym cukry: 17.19 g; Bf.: 46.06 g; Sól: 11.47 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-04_poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g Pomidorki koktajlowe 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50g Pomidorki koktajlowe 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30g Salata zielona 10g	
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180g Surówka żydowska z olejem b/c 200g Woda z cytryną 300ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (SOJ.) Pomidor 30g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10g	
		E: 2347.52 kcal; B: 105.83 g; T: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 331.29 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 48.69 g; Sól: 13.12 g;	E: 2291.95 kcal; B: 100.20 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; W: 349.04 g; W tym cukry: 19.08 g; Bł.: 48.60 g; Sól: 13.03 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 50 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>)
		E: 2501.62 kcal; B: 115.61 g; T: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 361.42 g; W tym cukry: 37.28 g; Bł.: 49.95 g; Sól: 12.53 g;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		E: 2308.00 kcal; B: 113.20 g; T: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 335.10 g; W tym cukry: 36.31 g; Bł.: 43.66 g; Sól: 13.31 g;	E: 2128.02 kcal; B: 91.32 g; T: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 342.68 g; W tym cukry: 19.92 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 13.15 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	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 pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
		E: 2558.80 kcal; B: 107.74 g; T: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 356.92 g; W tym cukry: 46.49 g; Bł.: 52.64 g; Sól: 10.04 g;	E: 2547.61 kcal; B: 109.84 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; W: 376.60 g; W tym cukry: 32.16 g; Bł.: 54.12 g; Sól: 10.35 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. 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 Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	E: 2421.84 kcal; B: 116.87 g; T: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 347.55 g; W tym cukry: 45.30 g; Bł.: 48.88 g; Sól: 12.51 g;		E: 2158.38 kcal; B: 92.70 g; T: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; W: 350.95 g; W tym cukry: 28.65 g; Bł.: 50.45 g; Sól: 13.39 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (<u>SOJ. GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-więprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (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 JECZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Słupki z marchewki 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2244.23 kcal; B: 102.77 g; T: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 315.47 g; W tym cukry: 31.12 g; Bł.: 51.22 g; Sól: 11.18 g;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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 (<u>SOJ. GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>)
		E: 2249.50 kcal; B: 135.09 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 308.16 g; W tym cukry: 37.29 g; Bł.: 45.70 g; Sól: 11.43 g;	E: 2272.21 kcal; B: 127.14 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; W: 334.14 g; W tym cukry: 17.39 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 10.95 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,