

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Rzodkiew biała 90 g Rukola 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-pszenka 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> ) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Słupki z marchewki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami graham & 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) ziemniaki z koperkiem 200 g 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2595.45 kcal; B: 96.83 g; T: 104.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; W: 346.11 g; W tym cukry: 46.02 g; Bł.: 61.03 g; Sól: 15.16 g;	E: 2372.29 kcal; B: 89.33 g; T: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 32.68 g; Bł.: 60.21 g; Sól: 14.58 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>_</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> , <u>_</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</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> , <u>_</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> , <u>_</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , <u>_</u> ) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) 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> , <u>_</u> ) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> , <u>_</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g ( <u>SEL</u> , <u>_</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> , <u>_</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g ( <u>SEL</u> , <u>_</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
	E: 2405.79 kcal; B: 124.69 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 37.47 g; Bł.: 48.57 g; Sól: 11.13 g;		E: 2236.24 kcal; B: 110.96 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; W: 343.23 g; W tym cukry: 22.79 g; Bł.: 49.30 g; Sól: 11.21 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-13 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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> ) Bulka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g
	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 z koperkiem 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g 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> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ</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 Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g
	E: 2437.51 kcal; B: 107.59 g; T: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 347.45 g; W tym cukry: 29.09 g; Bł.: 47.44 g; Sól: 12.46 g;		E: 2375.46 kcal; B: 103.15 g; T: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; W: 376.02 g; W tym cukry: 22.40 g; Bł.: 48.11 g; Sól: 11.75 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) 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 Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Woda z cytryną 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Rzodkiew biała 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, _</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> )
	E: 2273.30 kcal; B: 93.38 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 356.77 g; W tym cukry: 32.41 g; Bł.: 54.69 g; Sól: 11.64 g;		E: 2148.07 kcal; B: 86.97 g; T: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; W: 370.41 g; W tym cukry: 20.92 g; Bł.: 55.29 g; Sól: 11.34 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rżodkiew biała 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
		E: 2288.57 kcal; B: 123.03 g; T: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 334.15 g; W tym cukry: 47.55 g; Bł.: 51.64 g; Sól: 10.84 g;		E: 2217.32 kcal; B: 107.31 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; W: 345.45 g; W tym cukry: 30.89 g; Bł.: 50.71 g; Sól: 10.91 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-16 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 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> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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> ) Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) 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 Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2358.03 kcal; B: 125.81 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 313.12 g; W tym cukry: 28.69 g; Bł.: 42.67 g; Sól: 13.42 g;	E: 2279.79 kcal; B: 104.82 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 20.66 g; Bł.: 44.21 g; Sól: 13.75 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa kieł.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	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa kieł.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
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Baton szynkowy z kurczą 30 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Woda z cytryną 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzepa biała 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g
		E: 2669.82 kcal; B: 148.20 g; T: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; W: 303.61 g; W tym cukry: 32.49 g; Bł.: 44.80 g; Sól: 11.20 g;	E: 2555.42 kcal; B: 135.51 g; T: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W: 318.29 g; W tym cukry: 30.67 g; Bł.: 46.55 g; Sól: 12.17 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bulka 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> , Pomidorki koktajlowe 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> , Bulka 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 40 g ( <u>SOJ</u> , 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> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Salata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 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> , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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 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
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> , Salata zielona 10 g	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> , Salata zielona 10 g
		E: 2404.26 kcal; B: 112.28 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 353.44 g; W tym cukry: 41.79 g; Bł.: 52.39 g; Sól: 11.20 g;	



		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Woda z cytryną 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	
		E: 2320.27 kcal; B: 114.89 g; T: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 313.90 g; W tym cukry: 36.81 g; Bł.: 47.60 g; Sól: 11.71 g;		E: 2193.96 kcal; B: 108.11 g; T: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; W: 334.07 g; W tym cukry: 24.71 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 11.47 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 30 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z marchwi 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 szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Rzodkiew biała 30 g	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> ) 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Sałata zielona 10 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 Sałata zielona 10 g	
		E: 2564.62 kcal; B: 122.24 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 373.59 g; W tym cukry: 44.42 g; Bł.: 49.28 g; Sól: 12.60 g;		E: 2454.86 kcal; B: 107.88 g; T: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 388.80 g; W tym cukry: 28.56 g; Bł.: 49.00 g; Sól: 13.49 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 PSZ, ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Szpiniakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT.</u> ) Rzepa biała 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, ŻYT.</u> ) Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, ŻYT.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, ŻYT.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ, ŻYT.</u> ) Schab gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ, ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ, ŻYT.</u> )
	E: 2602.62 kcal; B: 118.99 g; T: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 361.21 g; W tym cukry: 41.23 g; Bł.: 57.07 g; Sól: 10.01 g;		E: 2606.13 kcal; B: 121.50 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; W: 390.39 g; W tym cukry: 31.08 g; Bł.: 59.79 g; Sól: 9.17 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-22 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 150 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Sos ziołowy* 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 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> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2287.55 kcal; B: 111.81 g; T: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 47.52 g; Bł.: 47.93 g; Sól: 9.97 g;	E: 2123.69 kcal; B: 92.96 g; T: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; W: 356.44 g; W tym cukry: 30.28 g; Bł.: 48.68 g; Sól: 10.76 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-23 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> ) 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 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 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g
		E: 2222.53 kcal; B: 90.51 g; T: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 318.50 g; W tym cukry: 32.92 g; Bł.: 52.93 g; Sól: 11.04 g;	E: 2051.26 kcal; B: 80.05 g; T: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; W: 334.54 g; W tym cukry: 25.63 g; Bł.: 55.04 g; Sól: 11.15 g;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 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 Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 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 Salata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR,</u> ) Woda z cytryną 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g 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> ) Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Sledź z cebulką w oleju 60 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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 Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u> ) Sledź z cebulką w oleju 60 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 75 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 10 g
		E: 2675.92 kcal; B: 107.41 g; T: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 345.32 g; W tym cukry: 30.98 g; Bł.: 47.20 g; Sól: 11.69 g;	E: 2521.49 kcal; B: 89.37 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 36.76 g; Bł.: 53.19 g; Sól: 11.03 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,