

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-25, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 75 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Banan 150 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2336.82 kcal; B: 122.62 g; T: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; W: 287.83 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 8.36 g;	E: 2466.34 kcal; B: 124.88 g; T: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 318.76 g; W tym cukry: 86.49 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 8.74 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		E: 2139.76 kcal; B: 100.36 g; T: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 295.29 g; W tym cukry: 62.96 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 6.98 g;	E: 2009.57 kcal; B: 102.41 g; T: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 286.86 g; W tym cukry: 50.29 g; Bł.: 15.42 g; Sól: 6.80 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
		E: 2377.42 kcal; B: 91.08 g; T: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 355.23 g; W tym cukry: 48.77 g; Bf.: 33.46 g; Sól: 8.81 g;	E: 2010.99 kcal; B: 78.61 g; T: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 341.91 g; W tym cukry: 59.23 g; Bf.: 23.90 g; Sól: 5.85 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		E: 2251.69 kcal; B: 76.24 g; T: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 340.12 g; W tym cukry: 60.72 g; Bt.: 38.91 g; Sól: 8.66 g;	E: 2112.43 kcal; B: 88.26 g; T: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 300.51 g; W tym cukry: 51.18 g; Bt.: 25.34 g; Sól: 6.52 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) 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 kieł.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 Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 kieł.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 Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		E: 2000.85 kcal; B: 95.73 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 300.57 g; W tym cukry: 68.87 g; Bł.: 29.83 g; Sól: 8.57 g;	E: 2104.17 kcal; B: 94.21 g; T: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 311.37 g; W tym cukry: 67.53 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 9.08 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
		E: 2255.18 kcal; B: 95.22 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 316.50 g; W tym cukry: 62.25 g; Bf.: 33.76 g; Sól: 10.65 g;	E: 1990.61 kcal; B: 112.97 g; T: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 279.47 g; W tym cukry: 50.52 g; Bf.: 23.21 g; Sól: 8.21 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	
		E: 2326.67 kcal; B: 107.92 g; T: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; W: 298.30 g; W tym cukry: 57.51 g; Bt.: 27.38 g; Sól: 7.87 g;	E: 2244.19 kcal; B: 117.00 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 303.04 g; W tym cukry: 62.42 g; Bt.: 21.88 g; Sól: 7.62 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2174.51 kcal; B: 89.41 g; T: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 321.69 g; W tym cukry: 63.10 g; Bł.: 32.70 g; Sól: 7.64 g;	E: 2122.45 kcal; B: 92.20 g; T: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 315.29 g; W tym cukry: 55.07 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 7.82 g;



		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )
		E: 2308.62 kcal; B: 89.34 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 324.72 g; W tym cukry: 75.54 g; Bf.: 32.98 g; Sól: 9.36 g;	E: 2019.84 kcal; B: 78.83 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 336.40 g; W tym cukry: 76.35 g; Bf.: 16.26 g; Sól: 7.35 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-03 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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 Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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 Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2173.21 kcal; B: 94.86 g; T: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 316.44 g; W tym cukry: 59.60 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 8.90 g;	E: 2043.52 kcal; B: 90.61 g; T: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 319.69 g; W tym cukry: 63.62 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 8.10 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. 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 Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. 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> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )	
	E: 2390.97 kcal; B: 92.39 g; T: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 336.86 g; W tym cukry: 77.00 g; Bł.: 34.29 g; Sól: 7.62 g;	E: 2178.83 kcal; B: 96.72 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 322.49 g; W tym cukry: 67.35 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 8.20 g;	

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (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 Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2179.55 kcal; B: 99.14 g; T: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 299.39 g; W tym cukry: 69.73 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 10.78 g;	E: 2138.33 kcal; B: 99.20 g; T: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 322.84 g; W tym cukry: 80.82 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 9.70 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślan 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
		E: 2391.92 kcal; B: 96.03 g; T: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; W: 312.15 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 10.29 g;	E: 2104.41 kcal; B: 89.92 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 313.97 g; W tym cukry: 54.60 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 7.87 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> )	
		E: 2147.50 kcal; B: 110.26 g; T: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 311.64 g; W tym cukry: 65.52 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 7.88 g;	E: 2135.76 kcal; B: 113.07 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 305.64 g; W tym cukry: 53.75 g; Bł.: 18.67 g; Sól: 8.03 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,