

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 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> ) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 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> ) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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</u> <u>PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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.</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> ) Szyunkowa 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.</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> ) Szyunkowa 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: 2157.26 kcal; B: 94.05 g; T: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 342.36 g; W tym cukry: 94.85 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 8.83 g;	E: 2044.72 kcal; B: 85.34 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 330.27 g; W tym cukry: 96.83 g; Bł.: 19.00 g; Sól: 7.67 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 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 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	Zacierka na mleku 400 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 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	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</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> ) 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> )	
		E: 2370.83 kcal; B: 103.99 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 342.40 g; W tym cukry: 65.23 g; Bf.: 33.17 g; Sól: 7.03 g;	E: 2198.25 kcal; B: 102.39 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 336.15 g; W tym cukry: 60.06 g; Bf.: 23.27 g; Sól: 6.82 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 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> ) Szyunka 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 400 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> ) Szyunka 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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE. SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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 salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
		E: 1991.48 kcal; B: 83.07 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 314.76 g; W tym cukry: 56.72 g; Bł.: 31.46 g; Sól: 8.19 g;	E: 2028.68 kcal; B: 81.49 g; T: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 320.26 g; W tym cukry: 58.19 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 7.31 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 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 400 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) 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: 2323.25 kcal; B: 79.97 g; T: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; W: 349.52 g; W tym cukry: 64.88 g; Bt.: 39.44 g; Sól: 8.76 g;	E: 2183.99 kcal; B: 91.99 g; T: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 309.90 g; W tym cukry: 55.34 g; Bt.: 25.87 g; Sól: 6.61 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 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> ) 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 400 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> ) 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. JAJ. MLE. 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. 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. 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 1994.73 kcal; B: 97.57 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 294.63 g; W tym cukry: 72.68 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 8.66 g;	E: 2060.25 kcal; B: 95.23 g; T: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 297.48 g; W tym cukry: 71.20 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 9.16 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Cukier 15 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bulka 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	
		E: 2178.38 kcal; B: 92.82 g; T: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 302.10 g; W tym cukry: 62.25 g; Bf.: 33.76 g; Sól: 10.65 g;	E: 1913.81 kcal; B: 110.57 g; T: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 265.07 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
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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 Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
		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
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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: 2193.07 kcal; B: 90.16 g; T: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 347.48 g; W tym cukry: 97.95 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 6.58 g;	E: 2096.95 kcal; B: 82.94 g; T: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 335.22 g; W tym cukry: 98.97 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 6.80 g;



		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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 JEJCZ.</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> ) 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 JEJCZ.</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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata 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: 2478.94 kcal; B: 99.14 g; T: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 318.18 g; W tym cukry: 53.89 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 10.93 g;	E: 2162.92 kcal; B: 97.59 g; T: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 336.97 g; W tym cukry: 45.57 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 8.18 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-01-31 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 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> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 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.</u> <u>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> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatką 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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 ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) 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 ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2192.66 kcal; B: 100.49 g; T: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 310.01 g; W tym cukry: 63.97 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 9.04 g;	E: 2062.96 kcal; B: 96.25 g; T: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 313.25 g; W tym cukry: 67.99 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 8.25 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 400 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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 80g ( <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> ) Szyńka 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 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		E: 2408.20 kcal; B: 91.01 g; T: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 329.17 g; W tym cukry: 70.11 g; Bł.: 34.70 g; Sól: 7.50 g;	E: 2196.06 kcal; B: 95.34 g; T: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 314.80 g; W tym cukry: 60.46 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 8.08 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 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 400 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: 2259.85 kcal; B: 103.21 g; T: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 311.15 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 10.87 g;	E: 2218.63 kcal; B: 103.27 g; T: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 334.60 g; W tym cukry: 84.94 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 9.80 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-03 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>może zawierać: MLE, 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>może zawierać: MLE, 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 maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		E: 2361.78 kcal; B: 94.65 g; T: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 304.33 g; W tym cukry: 51.08 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 10.09 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
2024-02-04, niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> )	
		E: 2151.62 kcal; B: 110.96 g; T: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 311.74 g; W tym cukry: 65.46 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 7.84 g;	E: 2139.88 kcal; B: 113.77 g; T: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 305.74 g; W tym cukry: 53.69 g; Bł.: 18.76 g; Sól: 7.99 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,