

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-05 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. 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.</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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB. MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB. 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 Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
		E: 2391.45 kcal; B: 98.87 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 320.54 g; W tym cukry: 66.22 g; Bł.: 43.93 g; Sól: 12.13 g;	E: 2251.40 kcal; B: 90.87 g; T: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 322.57 g; W tym cukry: 67.37 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 10.95 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-06 wtorek	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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 Cukier 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL</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>) Szynka 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
		E: 2210.12 kcal; B: 106.51 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 286.78 g; W tym cukry: 52.11 g; Bt.: 31.47 g; Sól: 9.27 g;	E: 2048.55 kcal; B: 101.39 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 296.81 g; W tym cukry: 58.87 g; Bt.: 20.52 g; Sól: 8.10 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-07 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami & 400 g (<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>) 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 Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami & 400 g (<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>) 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 Cukier 15 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i 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 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, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2295.45 kcal; B: 100.80 g; T: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 57.22 g; Bt.: 38.48 g; Sól: 10.12 g;	E: 2094.09 kcal; B: 90.21 g; T: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 338.52 g; W tym cukry: 79.51 g; Bt.: 24.84 g; Sól: 7.64 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) 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 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>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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: 2116.25 kcal; B: 87.25 g; T: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 322.77 g; W tym cukry: 49.35 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 9.39 g;	E: 2078.08 kcal; B: 86.59 g; T: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 309.76 g; W tym cukry: 51.12 g; Bł.: 21.64 g; Sól: 7.86 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		E: 2166.87 kcal; B: 102.75 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 331.96 g; W tym cukry: 86.51 g; Bf.: 33.18 g; Sól: 7.12 g;	E: 2174.87 kcal; B: 102.25 g; T: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 329.69 g; W tym cukry: 77.79 g; Bf.: 24.66 g; Sól: 7.38 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-10 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>) Bulka 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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>) Bulka 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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>) Łopatką z bójnicka 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Łopatką z bójnicka 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
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>)	
		E: 2342.27 kcal; B: 123.01 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 313.42 g; W tym cukry: 43.58 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 11.85 g;	E: 2164.54 kcal; B: 112.02 g; T: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 311.38 g; W tym cukry: 57.70 g; Bł.: 25.27 g; Sól: 7.74 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ. MLE. SEZ. może zawierać: ORZ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ. JAJ.)
		E: 2445.97 kcal; B: 132.67 g; T: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 266.05 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 8.50 g;	E: 2383.93 kcal; B: 136.16 g; T: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 292.06 g; W tym cukry: 53.53 g; Bł.: 21.54 g; Sól: 7.73 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-12, poniedziałek	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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2363.22 kcal; B: 105.58 g; T: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 60.09 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 12.16 g;	E: 2145.78 kcal; B: 93.19 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 298.55 g; W tym cukry: 54.85 g; Bł.: 21.95 g; Sól: 10.01 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		E: 2065.42 kcal; B: 96.07 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 297.39 g; W tym cukry: 53.35 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.43 g;	E: 1959.32 kcal; B: 93.54 g; T: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 299.18 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 8.70 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-14 środa	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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 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 80 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2062.56 kcal; B: 91.54 g; T: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 330.06 g; W tym cukry: 98.51 g; Bt.: 26.29 g; Sól: 6.40 g;	E: 2044.13 kcal; B: 88.56 g; T: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 96.31 g; Bt.: 18.86 g; Sól: 4.81 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-15 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	
		E: 2507.08 kcal; B: 100.09 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 360.83 g; W tym cukry: 57.89 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 7.88 g;	E: 2235.65 kcal; B: 98.04 g; T: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 46.56 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 7.76 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-16 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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 z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	
		E: 2231.23 kcal; B: 93.20 g; T: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 318.11 g; W tym cukry: 76.20 g; Bf.: 30.22 g; Sól: 6.59 g;	E: 2164.09 kcal; B: 93.65 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 332.26 g; W tym cukry: 84.16 g; Bf.: 26.03 g; Sól: 5.99 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Cukier 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		E: 2018.35 kcal; B: 72.77 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 282.13 g; W tym cukry: 53.41 g; Bł.: 40.79 g; Sól: 9.96 g;	E: 2037.46 kcal; B: 83.93 g; T: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 325.48 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 8.30 g;

		W-wa- BRÓ 1 Podstawowa	W-wa- BRÓ 2 Łatwo strawna
2024-02-18, 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<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	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<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	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jablko 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jablko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	
		E: 2267.34 kcal; B: 98.26 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 315.87 g; W tym cukry: 62.76 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 7.64 g;	E: 2214.16 kcal; B: 105.65 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 61.58 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 7.32 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,