

Podstawowa 05.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)
Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE,**)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2053.68 kcal; B: 73.67 g; T: 63.70 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,79g; W: 310.35g; W tym cukry: 51,46g;
Bł.: 32,18g; Sól: 10,21g

Łatwo strawna 05.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL,**)
Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Marchew gotowana z olejem* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)
Sałata zielona 10 g
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 1915.83 kcal; B: 64.07 g; T: 57.87 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,56g; W: 295.91g; W tym cukry: 66,67g ;
Bł.: 30,69g; Sól: 6,72g

Cukrzycowa 05.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Sałata zielona 10 g

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL,**)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ,SOJ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2229.12 kcal; B: 82.62 g; T: 90.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,11g; W: 285.33g; W tym cukry: 35,89g;

Bł.: 27,22g; Sól: 7,96g

Wegetariańska 05.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ,SOJ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2137.56 kcal; B: 75.92 g; T: 71.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,41g; W: 311.16g; W tym cukry: 53,05g;
Bł.: 36,72g; Sól: 9,40g

Podstawowa 06.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (*MLE,*)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (*GLU PSZ, JAJ, SEL,*)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (*GLU PSZ, MLE, SEL,*)

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (*GLU PSZ,*)

Makaron 180 g (*GLU PSZ,*)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (*może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,*)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2176.65 kcal; B: 100.32 g; T: 68.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,52g; W: 297.63 g; W tym cukry: 49,35g;

Bł.: 30,86g; Sól: 9,79g

Łatwo strawna 06.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (*MLE,*)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (*GLU PSZ, SOJ, MLE,*)

Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (*GLU PSZ,*)

Makaron 180 g (*GLU PSZ,*)

Dynia z wody 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (*może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,*)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2156.42 kcal; B: 87.62 g; T: 53.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,64g; W: 336.65g; W tym cukry: 75,85g;

Bł.: 26,70g; Sól: 7,64g

Cukrzycowa 06.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ,SOJ, MLE,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**)

Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ,**)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2250.82 kcal; B: 98.74 g; T: 85.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,79g; W: 279.88g; W tym cukry: 35,21g;

Bł.: 26,70g; Sól: 7,81g

Wegetariańska 06.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (**SOJ, GOR,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)

Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (**GLU PSZ, MLE,**)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2291.65 kcal; B: 66.02 g; T: 92.40 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,68g; W: 306.69g; W tym cukry: 52,29g;
Bł.: 36,19g; Sól: 9,26g

Podstawowa 07.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (**GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Pomarańcza 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2267.64 kcal; B: 90.15 g; T: 74.93 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,80g; W: 322.08g; W tym cukry: 53,40g;
Bł.: 33,40g; Sól: 10,60g

Łatwo strawna 07.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Buraczki gotowane b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2056.33 kcal; B: 82.30 g; T: 50.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,40g; W: 328.92g; W tym cukry: 74,11g ;

Bł.: 26,08g; Sól: 7,47g

Cukrzycowa 07.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE,**)

Sałata zielona 10 g

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (**GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurczątkami 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Sałata zielona 20 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2423.15 kcal; B: 97.34 g; T: 97.95 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,03g; W: 302.89g; W tym cukry: 38,10g;

Bł.: 28,90g; Sól: 8,45g

Wegetariańska 07.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**)

Kotlet z jaj-pieczony 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (**GOR,**)

Ziemniaki 180 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Pomarańcza 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2533.19 kcal; B: 98.76 g; T: 93.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,98g; W: 337.49g; W tym cukry: 57,54g;
Bł.: 39,82g; Sól: 10,19g

Podstawowa 08.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,**)
Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (**SEL,**)
Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ,**)
Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (**SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR,**)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2364.74 kcal; B: 83.46 g; T: 80.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,93g; W: 339.07g; W tym cukry: 56,22g;
Bł.: 35,16g; Sól: 11,16g

Łatwo strawna 08.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)
Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (**SEL,**)
Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ,**)
Cukinia pieczona z olejem * 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL,**)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2479.93 kcal; B: 86.70 g; T: 78.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,39g; W: 366.50g; W tym cukry: 82,57g;

Bł.: 29,06g; Sól: 8,32g

Cukrzycowa 08.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ogórek kiszony 50 g

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Hummus z ciecierzycy 30 g

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ,SEL,**)

Risotto (z ryżem brązowym) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (**SEL,**)

Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ,**)

Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (**SEL,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (*może zawierać:* **GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL,GOR,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2608.82 kcal; B: 87.71 g; T: 111.47 g; Kw. Tł. Nasy.: 45,56g; W: 328.95 g; W tym cukry: 41,38g;

Bł.: 31,38g; Sól: 9,18g

Wegetariańska 08.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ,MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL, GLU ŻYT,**)

Risotto wegetariańskie* 350 g (**SEL,**)

Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ,**)

Cukinia pieczona z olejem * 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g

Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL,GOR,**)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2338.90 kcal; B: 60.19 g; T: 78.41 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,73g; W: 359.63g; W tym cukry: 61,32g;

Bł.: 42,44g; Sól: 10,86g

Podstawowa 09.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ,MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krem z dyni z grzankami* 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)

Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ,MLE,**)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2234.53 kcal; B: 101.09 g; T: 64.22 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,97g; W: 324.22 g; W tym cukry: 53,76g;

Bł.: 33,62g; Sól: 10,67g

Łatwo strawna 09.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ,MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krem z dyni z grzankami* 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)

Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Szpinak gotowany z olejem* 150 g (**GLU PSZ,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ,MLE,**)

Jabłko pieczone 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2353.57 kcal; B: 98.95 g; T: 63.85 g; Tł. Nasy.: 27,10g; W: 354.76g; W tym cukry: 79,93g;
Bł.: 28,13g; Sól: 8,05g

Cukrzycowa 09.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z soczewicy czerwonej 50 g

Pomidor 50 g

Obiad: Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400ml (**GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)**

Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)**

Ogórek kiszony 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ,MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2393.33 kcal; B: 107.21 g; T: 86.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,31g; W: 309.70g; W tym cukry: 38,96g;

Bł.: 29,55g; Sól: 8,64g

Wegetariańska 09.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ,MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krem z dyni z grzankami* 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)

Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (**GLUPSZ, JAJ, RYB,**)

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ,MLE,**)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2234.53 kcal; B: 101.09 g; T: 64.22 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,71g; 324.22 g; W tym cukry: 55,28g;
Bł.: 38,26g; Sól: 9,79g

Podstawowa 10.02.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)
Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2197.62 kcal; B: 89.39 g; T: 69.87 g; Tł. Nasy.: 24,99g; W: W: 316.27 W tym cukry: 52,44g;
Bł.: 32,80g; Sól: 10,41g

Łatwo strawna 10.02.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml(**SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)
Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**)
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (**SEL,**)
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2043.08 kcal; B: 79.66 g; T: 60.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,68g; W: 307.11g; W tym cukry: 69,19g;
Bł.: 24,35g; Sól: 6,97g

Cukrzycowa 10.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml(**SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać:GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**)

Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2245.13 kcal; B: 90.79 g; T: 87.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,69g; W: 288.77g; W tym cukry: 36,33g;

Bł.: 27,55g; Sól: 8,06g

Wegetariańska 10.02.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser topiony 50 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2341.36 kcal; B: 72.72 g; T: 78.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,68g; W: 354.77g; W tym cukry: 60,49g;
Bł.: 41,86; Sól: 10,65g

Podstawowa 11.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Papryka konserwowa 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g
Ziemniaki 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (**JAJ, GOR,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2290.83 kcal; B: 102.18 g; T: 75.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,18g; 312.51 g; W tym cukry: 51,81g;
Bł.: 32,41g; Sól: 10,28g

Łatwo strawna 11.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g
Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Brokuł gotowany* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2429.26 kcal; B: 108.07 g; T: 74.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,41g; W: 344.03 g; W tym cukry: 77,51g;
Bł.: 27,28g; Sól: 7,81g

Cukrzycowa 11.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Papryka konserwowa 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml(**GLU PSZ, SEL,**)

Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g

Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (**JAJ,GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Słupki z marchewki 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2439.00 kcal; B: 108.29 g; T: 105.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 43,18g; 278.89 g; W tym cukry: 35,08g;

Bł.: 26,61g; Sól: 7,78g

Wegetariańska 11.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Papryka konserwowa 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (**JAJ,GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (*MLE,*)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2297.91 kcal; B: 87.55 g; T: 71.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,23g; W: 337.29g; W tym cukry: 57,51g;
Bł.: 39,80g; Sól: 10,19g

Podstawowa 12.02.2024

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (*GLU PSZ, MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (*SOJ,*)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (*GLUPSZ, SEL, GOR,*)
Pulpet wieprzowy 100 g (*GLU PSZ, JAJ,*)
Sos jarzynowy * 80 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (*GLU JĘCZ,*)
Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (*MLE, SO2,*)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g
(*GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,*)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2204.09 kcal; B: 86.89 g; T: 73.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,30g; W: 309.57g; W tym cukry: 51,33g;
Bł.: 32,10g; Sól: 10,18g

Łatwo strawna 12.02.2024

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (*GLU PSZ, MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (*SOJ,*)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Pulpet wieprzowy 100 g (*GLU PSZ, JAJ,*)
Sos jarzynowy * 80 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (*GLU JĘCZ,*)
Cukinia pieczona z olejem * 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLUPSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2179.30 kcal; B: 83.88 g; T: 68.74 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,17g; W: 316.99g; W tym cukry: 71,42g;

Bł.: 25,14g; Sól: 7,20g

Cukrzycowa 12.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ogórek kiszony 50 g

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (**GLUPSZ, SEL, GOR,**)

Pulpet wieprzowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (**MLE,S02,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2487.83 kcal; B: 97.53 g; T: 106.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 43,35g; 302.30g; W tym cukry: 38,03g;

Bł.: 28,83g; Sól: 8,43g

Wegetariańska 12.02.2024

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Hummus z ciecierzycy 100 g

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (**SEL,**)

Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (**MLE,S02,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2125.04 kcal; B: 71.08 g; T: 60.99 g; Tł. Nasy.: 21,57g; W: 333.51g; W tym cukry: 56,86g;

Bł.: 39,35g; Sól: 10,07g

Podstawowa 13.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)

Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g (**GLU PSZ,**)

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g (**JAJ, GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2095.74 kcal; B: 83.78 g; T: 73.71 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,33g; W: 286.19g; W tym cukry: 47,45g;

Bł.: 29,68g; Sól: 9,42g

Łatwo strawna 13.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL,**)

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g

Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g

Marchew gotowana z olejem* 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Dyń z wody 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2088.41 kcal; B: 78.57 g; T: 60.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,36g; W: 317.83g; W tym cukry: 54,19g;
Bł.: 37,50g; Sól: 9,60g

Cukrzycowa 13.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ,SOJ, MLE,**)
Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g
Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g (**JAJ,GOR,**)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Ogórek kiszony 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**możezawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2196.69 kcal; B: 86.60 g; T: 90.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,06g; W: 271.66g; W tym cukry: 34,17g; Bł.: 25,92g; Sól: 7,58g

Wegetariańska 13.02.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Jarzynowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL,**)
Pierogi ukraińskie * 300 g (**GLU PSZ, MLE,**)

Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (**JAJ, GOR,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2473.85 kcal; B: 80.30 g; T: 96.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,02g; W: 323.94 g; W tym cukry: 55,23g;
Bł.: 38,22g; Sól: 9,78g

Podstawowa 14.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (**MLE,**)
Jabłko 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2046.36 kcal; B: 73.89 g; T: 48.58 g; Tł. Nasy.: 17,38g; W: 340.84g; W tym cukry: 56,51g;
Bł.: 35,35g; Sól: 11,21g

Łatwo strawna 14.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) *400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (**MLE,**)
Jabłko 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**)

Sałata zielona 10 g

Brokuł gotowany* 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2031.91 kcal; B: 70.68 g; T: 47.16 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,01g; W: 343.21g; W tym cukry: 77,33g;

Bł.: 27,22g; Sól: 7,79g

Cukrzycowa 14.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)

Sałata zielona 10 g

Pomidor 50 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) *400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**)

Sałata zielona 10 g

Ogórek kiszony 50 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2328.46 kcal; B: 81.85 g; T: 79.91 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,66g; W: 333.84g; W tym cukry: 42,00g;

Bł.: 31,85g; Sól: 9,31g

Wegetariańska 14.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW,**)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2046.36 kcal; B: 73.89 g; T: 48.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 17,18g; W: 340.84g; W tym cukry: 58,11g;
Bł.: 40,22g; Sól: 10,29g

Podstawowa 15.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Sałata zielona 10 g
Papryka świeża 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)
Makaron 180 g (**GLU PSZ,**)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (**MLE,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paszтет z fasoli* 100 g (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2281.73 kcal; B: 77.91 g; T: 72.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,07g; W: 342.71g; W tym cukry: 56,82g;
Bł.: 35,54g; Sól: 11,28g

Łatwo strawna 15.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,**)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml
(**GLU PSZ, SEL,**)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)
Makaron 180 g (**GLU PSZ,**)
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ,SOJ, MLE,**)
Marchew gotowana z olejem* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2200.03 kcal; B: 77.34 g; T: 63.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,92g; W: 334.92g; W tym cukry: 75,46g;
Bł.: 26,56g; Sól: 7,60g

Cukrzycowa 15.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)
Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ,**)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (**MLE,**)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paszтет z fasoli* 100 g (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2533.73 kcal; B: 90.72 g; T: 99.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,79g; W: 331.67g; W tym cukry: 41,72g;
Bł.: 31,64g; Sól: 9,25g

Wegetariańska 15.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ,MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ,GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**)
Sałata zielona 10 g
Papryka świeża 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ,MLE, SEL,**)
Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (**GLU PSZ,**)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 130 g (**MLE,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paszтет z fasoli* 100 g (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2394.89 kcal; B: 76.73 g; T: 74.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,49g; W: 367.94g; W tym cukry: 62,73g;
Bł.: 43,42g; Sól: 11,11g

Podstawowa 16.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Twarożek 100 g (**MLE,**)
Mandarynka 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**)
Ryba smażona (Miruna) 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE,**)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2387.00 kcal; B: 102.45 g; T: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,79g; 323.19 g; W tym cukry: 53,58g;
Bł.: 33,51g; Sól: 10,63g

Łatwo strawna 16.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Twarożek 100 g (**MLE,**)
Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*400 ml (**SEL, GLU JĘCZ,**)
Ryba pieczona (Miruna) 120 g (**RYB,**)
Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Warzywa po grecku* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (*JAJ, MLE,*)
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2264.61 kcal; B: 100.50 g; T: 63.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,09g; 331.32g; W tym cukry: 74,65g;
Bł.: 26,27g; Sól: 7,52g

Cukrzycowa 16.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Twarożek 100 g (*MLE,*)

Mandarynka 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Pasta z ciecierzycy i pieczarek 50 g

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*400 ml (*SEL, GLU JĘCZ,*)

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (*RYB,*)

Sos ziołowy* 80 ml (*GLU PSZ, SEL,*)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (*SOJ, MLE,*)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (*JAJ, MLE,*)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2340.41 kcal; B: 107.30 g; T: 86.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,50g; W: 296.78 g; W tym cukry: 37,33g;

Bł.: 28,31g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 16.02.2024

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (*GLU PSZ, JAJ, MLE,*)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Twarożek 100 g (*MLE,*)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (*MLE, SEL, GLU JĘCZ,)*

Ryba smażona (Miruna) 120 g (*GLU PSZ, JAJ, RYB,*)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (*JAJ, MLE,*)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2394.50 kcal; B: 102.15 g; T: 80.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,58g; W: 324.54 g; W tym cukry: 55,33g;
Bł.: 38,30g; Sól: 9,80g

Podstawowa 17.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (*MLE, GLU OW,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (*GLU PSZ, MLE, SEL,*)
Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150g (*SEL,*)
Ryż na sypko 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (*GLU PSZ, SOJ, MLE,*)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 1919.58 kcal; B: 63.01 g; T: 54.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 19,48g; W: 305.22g; W tym cukry: 50,60g;
Bł.: 31,65g; Sól: 10,04g

Łatwo strawna 17.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (*MLE, GLU OW,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Dżem 20 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Potrawka drobiowa 150 g (*GLU PSZ, SEL,*)
Ryż na sypko 180 g
Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ,SOJ, MLE,**)
Brokuł gotowany* 150 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 1965.68 kcal; B: 71.96 g; T: 48.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,63g; W: 321.17 W tym cukry: 72,36g;
Bł.: 25,47g; Sól: 7,29g

Cukrzycowa 17.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml(**GLU PSZ, SEL,**)
Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150g (**SEL,**)
Ryż na sypko (brązowy) 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**)
Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ,SOJ, MLE,**)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2229.41 kcal; B: 75.02 g; T: 87.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,76g; W: 296.68g; W tym cukry: 37,32g;
Bł.: 28,30g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 17.02.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)
Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**)
Ryż na sypko 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2214.25 kcal; B: 82.19 g; T: 64.70 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,88g; W: 336.07g; W tym cukry: 52,30g;
Bł.: 39,66g; Sól: 10,15g

Podstawowa 18.02.2024

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)
Schab gotowany 100 g
Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (**SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (**MLE,**)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2093.28 kcal; B: 99.49 g; T: 56.36 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,16g; W: 308.47g; W tym cukry: 51,14g;
Bł.: 31,99g; Sól: 10,15g

Łatwo strawna 18.02.2024

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)
Miód (25g) 1 szt
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**)
Schab gotowany 100 g
Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (**SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (**MLE,**)

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2211.15 kcal; B: 95.58 g; T: 57.31 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,32g; W: 338.00g; W tym cukry: 76,15g;
Bł.: 26,80g; Sól: 7,67g

Cukrzycowa 18.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Pomidor 50 g
Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)
Schab gotowany 100 g
Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g(**SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać:GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**)
Słupki z marchewki 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2163.94 kcal; B: 103.11 g; T: 76.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,10g; W: 280.08 g; W tym cukry: 35,23g;
Bł.: 26,72g; Sól: 7,81g

Wegetariańska 18.02.2024

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Hummus z ciecierzycy 80 g
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)
Kotlety sojowe 100 g (**SOJ,**)
Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g(**SEL,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a la homogenizowany o smaku

wanilinowym 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2153.75 kcal; B: 86.18 g; T: 56.84 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,10g; W: 330.03g; W tym cukry: 56,27g;

Bł.: 38,94g; Sól: 9,97g

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,

