

### **Podstawowa 18.03.2024**

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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,91g;

Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 60,69g; Bł.: 37,96g; Sól: 12,04g

### **Łatwo strawna 18.03.2024**

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

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron ze szpinakiem i twarogiem\*dieta 300 g ( **GLU PSZ,MLE,**)

Marchew gotowana 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,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Sałata zielona 10 g

Cukinia pieczona z olejem \* 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,75g;

Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 70,98g ; Bł.: 24,98g; Sól: 7,15g

### **Cukrzycowa 18.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)

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,**)

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

Słupki z marchewki 50 g

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

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

Pulpet drobiowy 80 g ( **GLU PSZ, JAJ,**)

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

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

Pomidor 50 g

Kolacja: 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 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2310.48 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,12g;

Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 37,60g; Bł.: 28,51g; Sól: 8,34g

### **Wegetariańska 18.03.2024**

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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2426.87 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,84g;

Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 56,34g; Bł.: 38,99g; Sól: 9,98g

### **Podstawowa 19.03.2024**

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,**)

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

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

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

Surówka z selera i jabłka 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,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Banan 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2212.09 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,06g;

Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 56,68g; Bł.: 35,45g; Sól: 11,25g

### **Łatwo strawna 19.03.2024**

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,**)

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

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLU PSZ,SEL,**)

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

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 ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Banan 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2193.04 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,73g;

Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 78,25g; Bł.: 27,54g; Sól: 7,88g

## **Cukrzycowa 19.03.2024**

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,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata 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,**)

Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( **SOJ,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLU PSZ,SEL,**)

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

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

Surówka z selera i jabłka 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,**)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Twarożek 100 g ( **MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,72g;

Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 37,30g; Bł.: 28,29g; Sól: 8,27g

## **Wegetariańska 19.03.2024**

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 100 g

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Sos bazyliowy\* 100 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

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

Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( **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,**)

Serek Fromage 100 g ( **GLU PSZ, MLE,**)

Banan 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2585.10 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,33g;

Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 64,91g; Bł.: 44,92g; Sól: 11,50g

#### **Podstawowa 20.03.2024**

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,*)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

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,*)

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

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2086.88 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,23g;

Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 50,55g; Bł.: 31,62g; Sól: 10,03g

#### **Łatwo strawna 20.03.2024**

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

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

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

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

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( *GLU PSZ,SEL,*)

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Marchew gotowana 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,*)

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

Sałata zielona 10 g

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2104.89 kcal; Białko ogółem: 74.93 g ;Tłuszcz: 53.95 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,90g;  
Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry:76,59g ; Bł.: 26,96g; Sól: 7,72g

### **Cukrzycowa 20.03.2024**

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,**)

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,**)

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

Pomidor 50 g

Obiad: Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,**)

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka wykwintna 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,**)

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

Sałata zielona 10 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,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,91g;

Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 37,00g; Bł.: 37,60g; Sól: 8,21g

### **Wegetariańska 20.03.2024**

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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kotlety z ciecierzycy 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

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

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2304.37 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,22g;

Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 54,62g; Bł.: 37,80g; Sól: 9,67g

#### **Podstawowa 21.03.2024**

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,** )

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )

Fasolka po bretońsku 300 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,** )

Ziemniaki gotowane 180 g

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,** )

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

Wartość energetyczna: 2331.59 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,99g;

Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 58,44g; Bł.: 36,55g; Sól: 11,60g

#### **Łatwo strawna 21.03.2024**

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,** )

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\*300 g ( **SEL, GLU JĘCZ,** )

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

Wartość energetyczna: 2182.74 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 70.82 g;; Kw. Tł. Nasy.: 30,06g;  
Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 70,93g; Bł.: 24,97g; Sól: 7,15g

### **Cukrzycowa 21.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a'la homogenizowany 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,**)

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

Słupki z marchewki 50 g

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

Fasolka po bretońsku 300 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g

Pomidor 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\* dieta 100 g ( **MLE, SEL,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2528.53 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,40g;

Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 44,23g; Bł.: 33,54g; Sól: 9,81g

### **Wegetariańska 21.03.2024**

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,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami\* 100 g ( **SEL,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )

Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( **GLU PSZ,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

Tofu 80 g (**SOJ**),

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2353.75 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,47g;

Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 63,23g; Bł.: 43,76g; Sól: 11,20g

#### **Podstawowa 22.03.2024**

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,** )

Twaróg półtłusty 100 g ( **MLE,** )

Banan 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pulpet rybno-warzywny\* 120 g ( **GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,** )

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

Ziemniaki gotowane 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 koperkiem -dieta 100 g ( **JAJ, MLE,** )

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2269.76 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,54g;

Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 55,03g; Bł.: 34,42g; Sól: 10,92g

#### **Łatwo strawna 22.03.2024**

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,** )

Twaróg półtłusty 100 g ( **MLE,** )

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pulpet rybno-warzywny\* 120 g ( **GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,** )

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g ( **SEL,** )

Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 m

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,** )

Miód (25g) 1 szt

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 70.21 g; Tł. Nasy.: 29,80g;

Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 75,96g; Bł.: 26,38g; Sól: 7,55g

### **Cukrzycowa 22.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g ( **MLE,**)

Jabłko 150 g

Salata 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,**)

Paprykarz warzywny 50 g ( **SEL,**)

Ogórek kiszony 50 g

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

Pulpet rybno-warzywny\* 120 g ( **GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,** )

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

Ziemniaki gotowane 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,**)

Ser żółty 30 g ( **MLE,**)

Salata zielona 10 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,**)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2489.10 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,45g;

Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 39,77g; Bł.: 30,16g; Sól: 8,82g

### **Wegetariańska 22.03.2024**

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,**)

Twaróg półtłusty 100 g ( **MLE,**)

Banan 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pulpet rybno-warzywny\* 120 g ( **GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,** )

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

Ziemniaki gotowane 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 koperkiem -dieta 100 g ( **JAJ, MLE,**)  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2269.76 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,28g;  
Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 56,59g; Bł.: 39,16g; Sól: 10,02g

#### **Podstawowa 23.03.2024**

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,**)  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( **może zawierać: GLU PSZ,MLE, GOR,**)  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz wieprzowy 150 g ( **GLU PSZ,**)  
Ziemniaki gotowane 180 g  
Surówka z marchwi i jabłka 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,**)  
Paszтет z soczewicy \* 100 g ( **JAJ,**)  
Rzodkiew biała plastry 50 g  
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2287.40 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 77.89 g; Tł. Nasy.: 27,86g;  
Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 53,95g; Bł.: 33,74; Sól: 10,71g

#### **Łatwo strawna 23.03.2024**

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,**)  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( **może zawierać: GLU PSZ,MLE, GOR,**)  
Dżem 20 g  
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml ( **SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( **GLU PSZ,**)  
Ziemniaki gotowane 180 g  
Marchew gotowana 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,**)  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( **SOJ,**)

Dynia pieczona z olejem\* 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1964.46 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,99g;

Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 64,76g; Bł.: 22,79g; Sól: 6,52g

### **Cukrzycowa 23.03.2024**

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,**)

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,**)

Twarożek z ziołami 50 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z marchwi i jabłka 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,**)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasztet z soczewicy \* 100 g ( **JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2521.26 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 41,96g;

Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 40,17g; Bł.: 30,46g; Sól: 8,91g

### **Wegetariańska 23.03.2024**

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 50 g (**MLE,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz sojowy z warzywami \* 150 g ( **GLU PSZ, SOJ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z marchwi i jabłka 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,**)

Pasztet z soczewicy \* 100 g ( **JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2309.56 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,30g;

W: 332.14 g; W tym cukry: 56,63g; Bł.: 39,19g; Sól: 10,03g

#### **Podstawowa 24.03.2024**

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,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )

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

udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

Ser żółty 50 g ( **MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2444.42 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,98g;

Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 53,84g; Bł.: 33,67g; Sól: 10,68g

#### **Łatwo strawna 24.03.2024**

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

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )

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

Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g

Sos koperkowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

Brokuł gotowany\* 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,**)  
Pasta z twarogu waniliowa 100 g (**MLE,**)  
Jabłko pieczone 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2380.64 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,38g;  
Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 76,03g; Bł.: 26,76g; Sól: 7,66g

### **Cukrzycowa 24.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )

II Śniadanie: 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

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g

Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml

Podwieczorek: 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,**)

Sałata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2686.43 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 109.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 44,74g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 41,27g; Bł.: 31,30g; Sól: 9,15g

### **Wegetariańska 24.03.2024**

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,**)

Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g  
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,**)  
Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( **MLE,**)  
Jabłko 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2487.23 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,67g;  
Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 62,14g; Bł.: 43,00g; Sól: 11,01g

#### **Podstawowa 25.03.2024**

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,**)  
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: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)  
Ryż na sypko 180 g  
Sos jogurtowy naturalny 100 g ( **MLE,**)  
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)  
Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,**)  
Buraczki z jabłkiem b/c 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,95g;  
Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 57,15g; Bł.: 35,92g; Sól: 11,39g

#### **Łatwo strawna 25.03.2024**

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,**)  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,**)  
Miód (25g) 1 szt  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)  
Ryż na sypko 180 g  
Sos jogurtowy naturalny 100 g ( **MLE,**)  
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,** )

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,** )

Buraczki z jabłkiem b/c 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2081.42 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,52g;

Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 78,61g; Bł.: 27,67g; Sól: 7,92g

### **Cukrzycowa 25.03.2024**

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,** )

Twaróg półtłusty 50 g ( **MLE,** )

Papryka świeża 50 g

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

Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,SEL,** )

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

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Surówka żydowska 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,** )

Sałata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )

Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,** )

Buraczki z jabłkiem b/c 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,50g;

Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 38,09g; Bł.: 28,88g; Sól: 8,45g

### **Wegetariańska 25.03.2024**

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,** )

Tofu 50 g ( **SOJ,** )

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowy naturalny 100 g ( **MLE,** )  
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,** )  
Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,** )  
Buraczki z jabłkiem b/c 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2183.66 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 62.05 g; Tł. Nasy.: 21,95g;  
Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 59,06g; Bł.: 40,88g; Sól: 10,46g

#### **Podstawowa 26.03.2024**

Śniadanie: Makaron na mleku 100 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,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej \* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL, GOR,** )  
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos ziołowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( **GLU JĘCZ,** )  
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,** )  
Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( **GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,** )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2085.85 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,05g;  
Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 48,66; Bł.: 30,43g; Sól: 9,65g

#### **Łatwo strawna 26.03.2024**

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,** )  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( **może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,** )  
Dżem 20 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( **GLUPSZ, SEL,** )  
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos ziołowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )

Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( **GLU JĘCZ,**)  
Szpinak gotowany z olejem\* 150 g ( **GLU PSZ,**)  
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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g( **SEL,**)  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2173.89 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,93g;  
Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 73,53g; Bł.: 25,88g; Sól: 7,41g

### **Cukrzycowa 26.03.2024**

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,**)  
Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g  
Słupki z marchewki 50 g  
Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej \* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,GOR,**)  
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,**)  
Sos ziołowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)  
Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( **GLU JĘCZ,**)  
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,**)  
Pomidor 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,**)  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2508.47 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. Tł. Nasy.: 41,68g;  
Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 40,86g; Bł.: 30,99g; Sól: 9,06g

### **Wegetariańska 26.03.2024**

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,**)  
Ser topiony 80 g ( **MLE,**)  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kaszotto wegetariańskie z tofu \* 400 g ( **GLU PSZ, SOJ,SEL,**)

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

Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,**)

Ser żółty 50 g ( **MLE,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,19g;

Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 54,47g; Bł.: 37,70g; Sól: 9,65g

### **Podstawowa 27.03.2024**

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,**)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( **GLU PSZ, SOJ,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos bazyliowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

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

Mandarynka 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2070.13 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 58.07 g; Tł. Nasy.: 20,77g;

Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 50,86g; Bł.: 31,81g; Sól: 10,09g

### **Łatwo strawna 27.03.2024**

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

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos bazyliowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

Dynia duszona z olejem\* 150 g ( **GLU PSZ,**)

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

Wartość energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,20g;

Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 72,98g; Bł.: 25,69g; Sól: 7,35g

### **Cukrzycowa 27.03.2024**

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,**)

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,**)

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

Pomidor 50 g

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos bazyliowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,**)

Ser żółty 30 g ( **MLE,**)

Sałata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

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

Mandarynka 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,55g;

Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 37,29g; Bł.: 28,28g; Sól: 8,27g

### **Wegetariańska 27.03.2024**

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,**)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kopytka ziemniaczane \* 300 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,** )

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

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,**)

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

Mandarynka 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2464.40 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,46g;

Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 65,73g; Bł.: 45,49g; Sól: 11,64g

#### **Podstawowa 28.03.2024**

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,**)

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

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( **GLU PSZ, SEL,**)

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

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,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami\* 100 g ( **SEL,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2273.89 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,63g;

Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 54,93g; Bł.: 34,36g; Sól: 10,90g

#### **Łatwo strawna 28.03.2024**

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

Dżem 30 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( **GLU PSZ, SEL,**)

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

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

Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,** )

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2273.89 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,01g;

Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 78,16g; Bł.: 27,51g; Sól: 7,88g

### **Cukrzycowa 28.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

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

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,**)

Twarożek 50 g ( **MLE,**)

Słupki z marchewki 50 g

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

Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( **GLU PSZ, SEL,**)

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

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,**)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami\* 100 g ( **SEL,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2459.76 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,50g;

Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 40,06g; Bł.: 30,38g; Sól: 8,88g

### **Wegetariańska 28.03.2024**

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,**)

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

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron z warzywami i serem żółtym\* 300 g ( **GLU PSZ,MLE,**)

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,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami\* 100 g ( **SEL,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,90g;

Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 57,59g; Bł.: 39,86g; Sól: 10,20g

#### **Podstawowa 29.03.2024**

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,**)

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

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Ziemniaki gotowane 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 natką pietruszki - dieta 100 g ( **JAJ, MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,79g;

Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 52,45g; Bł.: 32,80g; Sól: 10,41g

#### **Łatwo strawna 29.03.2024**

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,**)

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

Miód (25g) 1 szt

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Sos majerankowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 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 natką pietruszki - dieta 100 g ( **JAJ, MLE,**)

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2272.23 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 60.95 g; . Tł. Nasy.: 25,87g;

Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 76,75g; Bł.: 27,01g; Sól: 7,73g

### **Cukrzycowa 29.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**)

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

Jabłko 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 soczewicy czerwonej 50 g

Rzepa biała plastry 50 g

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

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

Sos majerankowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki gotowane 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,**)

Ser żółty 30 g ( **MLE,**)

Pomidor 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,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2478.37 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,88g;

W: 305.18 g; W tym cukry: 38,39g; Bł.: 29,11g; Sól: 8,51g

### **Wegetariańska 29.03.2024**

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,**)  
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)  
Jabłko 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 400 ml (**MLE, SEL,**)  
Ryba smażona (Miruna) 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**)  
Ziemniaki gotowane 180 g  
Surówka z kapusty kiszanej 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,**)  
Papryka świeża 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,47g;  
Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 53,97; Bł.: 37,33g; Sól: 9,55g

#### **Podstawowa 30.03.2024**

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,**)  
Twarożek 100 g (**MLE,**)  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)  
Gulasz warzywny z tofu dieta\* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**)  
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)  
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 makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g (**RYB, SEL,**)  
Rzodkiew biała plastry 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2229.55 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,08g  
Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 51,89g; Bł.: 32,46g; Sól: 10,30g

#### **Łatwo strawna 30.03.2024**

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)  
Twarożek 100 g (**MLE,**)  
Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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

Marchew gotowana 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,* )

Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g ( *RYB,SEL,* )

Sałata zielona 10 g

Cukinia pieczona z olejem \* 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2080.60 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,49g;

Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 71,39g; Bł.: 25,13g; Sól: 7,19g

### **Cukrzycowa 30.03.2024**

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

Masło extra 82% 15 g ( *MLE,* )

Twarożek 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,* )

Pasta warzywna\* 50 g ( *SEL,* )

Sałata zielona 10 g

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

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

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

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,* )

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g ( *MLE,* )

Pasta z makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g ( *RYB, SEL,* )

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. Tł. Nasy.: 43,62g;

Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 38,99g; Bł.: 29,56g; Sól: 8,65g

### **Wegetariańska 30.03.2024**

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,* )

Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( **SOJ, GOR,** )

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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

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 makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g ( **RYB, SEL,** )

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2321.42 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 95.51 g; ; Kw. Tł. Nasy.: 33,78g;

Węglowodany ogółem: 314.73 g; W tym cukry: 53,66g; Bł.: 37,14g; Sól: 9,50g

#### **Podstawowa 31.03.2024**

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,** )

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

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Babka piaskowa 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,** )

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

udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g

Ziemniaki gotowane 180 g

Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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,** )

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2411.58 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 85.87 g; . Tł. Nasy.: 30,72g;

Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 51,92g; Bł.: 32,48g; Sól: 10,30g

#### **Łatwo strawna 31.03.2024**

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,** )

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

Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Babka piaskowa 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,** )  
Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g  
Ziemniaki gotowane 180 g  
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,** )  
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g  
Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g ( **MLE, SEL,** )  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2324.67 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,63g;  
Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 70,72g; Bł.: 24,89g; Sól: 7,13g

#### **Cukrzycowa 31.03.2024**

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,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  
Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Hummus z ciecierzycy 50 g  
Rzepa biała plastry 50 g  
Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,** )  
udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g  
Ziemniaki gotowane 180 g  
Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Słupki z marchewki 50 g  
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g  
Sałatka jarzynowa\* 100 g ( **JAJ, MLE, SEL, GOR,** )  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  
Wartość energetyczna: 2729.82 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kw. Tł. Nasy.: 42,00g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 40,38g; Bł.: 30,62g; Sól: 8,96g

## Wegetariańska 31.03.2024

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,**)

Hummus z ciecierzycy 80 g

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Babka piaskowa 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,** )

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

Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g ( **JAJ, MLE, SEL,**)

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

Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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,**)

Ser żółty 50 g ( **MLE,**)

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2409.20 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,29g;

Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 54,65g; Bł.: 37,82g; Sól: 9,68g

## Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,*

*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.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*  
*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*  
*Tłuszcz - Tłuszcz,*  
*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*  
*Sól - Sól,*  
*K - Potas,*  
*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*  
*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*  
*- % energii z białka,*  
*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*  
*- % energii z węglowodanów,*  
*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*  
*W tym cukry - w tym cukry,*  
*WW - WW,*