

Podstawowa 04.03.2024

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,*)

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

Wartość energetyczna: 2001.68 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 60.29 g ;Kw. Tł. Nasy.: 24,60g;

Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 51,42g; Bł.: 32,16g; Sól: 10,20g

Łatwo strawna 04.03.2024

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,*)

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 (*GLU PSZ, 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

Wartość energetyczna: 1863.83 kcal; Białko ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,11g;

Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 66,62g ; Bł.: 23,45g; Sól:6,71g

Cukrzycowa 04.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,72g;

Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 35,87g; Bł.: 27,20g; Sól: 8,53g

Wegetariańska 04.03.2024

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 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

Wartość energetyczna: 2085.56 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,20g;
Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 53,02g; Bł.: 36,69g; Sól: 9,39g

Podstawowa 05.03.2024

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,**)
Paszтет 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 150g
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

Wartość energetyczna: 2176.65 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,52g;
Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 49,35g; Bł.: 30,86g; Sól: 9,79g

Łatwo strawna 05.03.2024

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 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,**)
Dyńa 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

Wartość energetyczna: 2156.42 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,64g;
Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 75,85g; Bł.: 26,70g; Sól: 7,64g

Cukrzycowa 05.03.2024

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,**)

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 150g

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 ost.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

Wartość energetyczna: 2250.82 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,79g;

Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 35,21g; Bł.: 26,70g; Sól: 7,81g

Wegetariańska 05.03.2024

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,**)

Pasztet 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 150g

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

Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,68g;

Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 52,29g; Bł.: 36,19g; Sól: 9,26g

Podstawowa 06.03.2024

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,**)

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 100 g (**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

Wartość energetyczna: 2267.64 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,80g;

Węglowodany ogółem: 322.08 g; W tym cukry: 53,40g; Bł.: 33,40g; Sól: 10,60g

Łatwo strawna 06.03.2024

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,**)

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 100 g (**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

Wartość energetyczna: 2056.33 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,40g;

Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry:74,11g ; Bł.: 26,08g; Sól: 7,47g

Cukrzycowa 06.03.2024

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 100 g (*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 kurcząt 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

Wartość energetyczna: 2423.15 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,03g; Węglowodany ogółem:

302.89 g; W tym cukry: 38,10g; Bł.: 28,90g; Sól: 8,45g

Wegetariańska 06.03.2024

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,*)

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,*)

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

Wartość energetyczna: 2533.19 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,98g;

Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 57,54g; Bł.: 39,82g; Sól: 10,19g

Podstawowa 07.03.2024

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,**)

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* 400g (**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

Wartość energetyczna: 2364.74 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,93g;

Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 56,22g; Bł.: 35,16g; Sól: 11,16g

Łatwo strawna 07.03.2024

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLUPSZ, 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* 400g (**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
Wartość energetyczna: 2479.93 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,39g;
Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 82,57g; Bł.: 29,06g; Sól: 8,32g

Cukrzycowa 07.03.2024

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,**)
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/c150 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

Wartość energetyczna: 2608.82 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kw. Tł. Nasy.: 45,56g;

Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 41,38g; Bł.: 31,38g; Sól: 9,18g

Wegetariańska 07.03.2024

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 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,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2338.90 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,73g;

Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 61,32g; Bł.: 42,44g; Sól: 10,86g

Podstawowa 08.03.2024

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,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Grzanki pszenne 20 g (**GLU PSZ,**)

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/c150 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

Wartość energetyczna: 2227.63 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,94g;

Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 53,61g; Bł.: 33,53g; Sól: 10,64g

Łatwo strawna 08.03.2024

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,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Grzanki pszenne 20 g (**GLU PSZ,**)

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 (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2346.67 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 63.75 g; Tł. Nasy.: 27,06g;

Węglowodany ogółem: 353.88 g; W tym cukry: 79,73g; Bł.: 28,06g; Sól: 8,03g

Cukrzycowa 08.03.2024

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 * 400 ml (**GLU PSZ, MLE,SEL,**)

Grzanki pełnoziarniste 20 g (**GLU PSZ, 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/c150 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 kurczątką 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

Wartość energetyczna: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,55g;

Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 39,41g; Bł.: 29,88g; Sól: 8,74g

Wegetariańska 08.03.2024

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,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Grzanki pszenne 20 g (**GLU PSZ,**)

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/c150 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

Wartość energetyczna: 2227.63 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,68g;

Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 55,13g; Bł.: 38,15g; Sól: 9,76g

Podstawowa 09.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2197.62 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 69.87 g; Tł. Nasy.: 24,99g;

Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 52,44g; Bł.: 32,80g; Sól: 10,41g

Łatwo strawna 09.03.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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)* 400ml (**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 (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzonaz 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

Wartość energetyczna: 2043.08 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,68g;

Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 69,19g; Bł.: 24,35g; Sól: 6,97g

Cukrzycowa 09.03.2024

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,**)

Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

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

Wartość energetyczna: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,63g;

Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 36,35g; Bł.: 27,56g; Sól: 8,06g

Wegetariańska 09.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,68g;

W: 324.18 g; W tym cukry: 55,27g; Bł.: 38,25; Sól: 9,79g

Podstawowa 10.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2290.83 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,18g;

Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 51,81g; Bł.: 32,41g; Sól: 10,28g

Łatwo strawna 10.03.2024

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,**)

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 (**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
Wartość energetyczna: 2429.26 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,41g;
Węglowodany ogółem: 344.03 g; W tym cukry: 77,51g; Bł.: 27,28g; Sól: 7,81g

Cukrzycowa 10.03.2024

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 ost.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
Wartość energetyczna: 2439.00 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kw. Tł. Nasy.:
43,18g; Węglowodany ogółem: 278.89 g; W tym cukry: 35,08g; Bł.: 26,61g; Sól: 7,78g

Wegetariańska 10.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2297.91 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,23g;

Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 57,54g; Bł.: 39,80g; Sól: 10,19g

Podstawowa 11.03.2024

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,**)

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

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowo-porzeczkowy z/c* 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,**)

Pasztet Ciechanowski-Pasztet 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

Wartość energetyczna: 2025.97 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. Tł. Nasy.: 18,60g;

Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 55,62g; Bł.: 34,79g; Sól: 11,04g

Łatwo strawna 11.03.2024

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,**)

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

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowo-porzeczkowy z/c* 100 g(**MLE,**)

Jabłko 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 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: 2014.59 kcal; Białko ogółem: 60.69 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,05g;

Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 77,27g; Bł.: 27,20g; Sól: 7,78g

Cukrzycowa 11.03.2024

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,**)

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

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Sos jogurtowo-porzeczkowy b/c* 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,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 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 b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2249.71 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,42g;

Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 39,50g; Bł.: 29,95g; Sól: 8,76g

Wegetariańska 11.03.2024

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,**)
Hummus z ciecierzycy 100 g
Ogórek kiszony 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 z/c* 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,**)
Ser żółty 50 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2176.86 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 62.08 g; Tł. Nasy.: 21,96g;
Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 59,14g; Bł.: 40,93g; Sól: 10,48g

Podstawowa 12.03.2024

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,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (**GLU PSZ,**)
Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Ziemniaki 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,**)
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
Wartość energetyczna: 2102.52 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,77g;
Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 48,69g; Bł.: 30,45g; Sól: 9,66g

Łatwo strawna 12.03.2024

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,**)
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(**GLU PSZ, JAJ, SEL,**)
Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g
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 (**GLU PSZ, 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
Wartość energetyczna: 2088.41 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,63g;
Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 71,61g; Bł.: 25,20g; Sól: 7,21g

Cukrzycowa 12.03.2024

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 100 g
Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka wykwinna 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 (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2196.69 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,06g;
Węglowodany ogółem: 271.66 g; W tym cukry: 34,17g; Bł.: 25,92g; Sól: 7,58g

Wegetariańska 12.03.2024

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,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pierogi ukraińskie * 300 g (**GLU PSZ, MLE,**)

Surówka wykwinna 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

Wartość energetyczna: 2430.82 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,63g;

Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 59,68g; Bł.: 41,30g; Sól: 10,57g

Podstawowa 13.03.2024

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,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml(**GLU PSZ, 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* 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: 2264.39 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 70.12 g; Tł. Nasy.: 25,08g;

Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 51,63g; Bł.: 33,70g; Sól: 10,69g

Łatwo strawna 13.03.2024

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,**)

Pomidor 50 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 (**GLU PSZ, 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

Wartość energetyczna: 2236.52 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,13g;

Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 73,72g; Bł.: 25,95g; Sól: 7,43g

Cukrzycowa 13.03.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

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,**)

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

Rzodkiew biała plastry 50 g

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (**GLU PSZ, 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* 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,**)

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

Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,61g;
Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 40,59g; Bł.: 30,78g; Sól: 9,00g

Wegetariańska 13.03.2024

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,**)

Pomidor 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,**)

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: 2034.44 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 16,80g;

Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 57,54g; Bł.: 39,82g; Sól: 10,19g

Podstawowa 14.03.2024

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,**)

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 top* 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

Wartość energetyczna: 2281.73 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,07g;
Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 56,82g; Bł.: 35,54g; Sól: 11,28g

Łatwo strawna 14.03.2024

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,**)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**)
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* 150g
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

Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,92g;
Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 75,46g; Bł.: 26,56g; Sól: 7,60g

Cukrzycowa 14.03.2024

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,**)
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/c50 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

Wartość energetyczna: 2533.73 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,79g;
Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 41,72g; Bł.: 31,64g; Sól: 9,25g

Wegetariańska 14.03.2024

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,**)

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,**)

Makaron wegetariański z soczewicą 350 g(**GLU PSZ,**)

Sos pomidorowy 80 ml (**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

Wartość energetyczna: 2417.71 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,54g;

Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 63,52g; Bł.: 43,96g; Sól: 11,25g

Podstawowa 15.03.2024

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,**)

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 kiszanej z olejem b/c150 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

Wartość energetyczna: 2387.00 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,79g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 53,58g; Bł.: 33,51g; Sól: 10,63g

Łatwo strawna 15.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2264.61 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,09g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 74,65g; Bł.: 26,27g; Sól: 7,52g

Cukrzycowa 15.03.2024

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/c150 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

Wartość energetyczna: 2396.67 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,87g;

W: 288.90 g; W tym cukry: 36,34g; Bł.: 27,56g; Sól: 8,06g

Wegetariańska 15.03.2024

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,*)

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 kiszzonej z olejem b/c150 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

Wartość energetyczna: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,58g;

Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 55,33g; Bł.: 38,30g; Sól: 9,80g

Podstawowa 16.03.2024

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,*)

Szynkowa dębowa

kief.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 150 g (*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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1919.58 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 19,48g

Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 50,61g; Bł.: 31,65g; Sól: 10,04g

Łatwo strawna 16.03.2024

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,**)

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)* 400ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Potrąwka 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

Wartość energetyczna: 1965.68 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,63g;

Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 72,36g; Bł.: 25,47g; Sól: 7,29g

Cukrzycowa 16.03.2024

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

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,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

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

Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (**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,**)

Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**)

Salata 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

Wartość energetyczna: 2229.41 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,76g;

Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 37,32g; Bł.: 28,31g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 16.03.2024

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,**)

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

Wartość energetyczna: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,12g;

Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 58,28g; Bł.: 40,33g; Sól: 10,32g

Podstawowa 17.03.2024

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

Wartość energetyczna: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,16g;

Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 51,14g; Bł.: 31,99g; Sól: 10,15g

Łatwo strawna 17.03.2024

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

Wartość energetyczna: 2211.15 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,32g;

Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 76,15g; Bł.: 26,80g; Sól: 7,67g

Cukrzycowa 17.03.2024

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,**)

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 *400 ml (**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

Wartość energetyczna: 2163.94 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,10g;

Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 35,23g; Bł.: 26,72g; Sól: 7,81g

Wegetariańska 17.03.2024

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2153.75 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,10g;

Węglowodany ogółem: 330.03 g; 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.:

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,