

Podstawowa 08.01.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,)
Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Jogurt naturalny 2,5% 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,)
Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2060,98 kcal; B: 71,55 g; T: 61,55 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,02g; W: 319,74 g; W tym cukry: 53,33g;
Bł.: 33,16g; Sól: 10,52g

Łatwo strawna 08.01.2024

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 dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Marchew gotowana z olejem* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g
Sałata zielona 10 g
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1923,13 kcal; B: 61,95 g; T: 55,72 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,65g; W: 305,30 g; W tym cukry: 68,78g ;
Bł.: 24,21g; Sól:6,93g

Cukrzycowa 08.01.2024

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 dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Schab gotowany 30 g
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g(RYB, MLE,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2253.91 kcal; B: 85.50 g; T: 88.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,24g; W: 294,72 g; W tym cukry: 37,08g;
Bł.: 28,12g; Sól: 8,22g

Wegetariańska 08.01.2024

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 dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE,)
Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2144.86 kcal; B: 73.80 g; T: 69.68 g ;Kw. Tł. Nasy.: 24,65g; W: 320,55 g; W tym cukry: 54,65g;
Bł.: 37,82g; Sól: 9,68g

Podstawowa 09.01.2024

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 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
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2176.65 kcal; B: 100.32 g; T: 68.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,52g; W: 297,63 g; W tym cukry: 49,35g;
Bł.: 30,86g; Sól: 9,79g

Łatwo strawna 09.01.2024

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,)
Dyń 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
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 m

E: 2156.42 kcal; B: 87.62 g; T: 53.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,64g; W: 336,65 g; W tym cukry: 75,85g;
Bł.: 26,70g; Sól: 7,64g

Cukrzycowa 09.01.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ,SOJ, MLE,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Pomidor 50 g

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ,MLE, SEL,)
Szynka wieprzowa pieczona 100 g
Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)
Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 m

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2250.82 kcal; B: 98.74 g; T: 85.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,79g; W: 279,88 g; W tym cukry: 35,21g;
Bł.: 26,70g; Sól: 7,80g

Wegetariańska 09.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 m

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ,MLE, SEL,)
Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g(GLU PSZ, MLE,)
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2291,65 kcal; B: 66,02 g; T: 92,40 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,68g; W: 306,69 g; W tym cukry: 52,29g;
Bł.: 36,19g; Sól: 9,26g

Podstawowa 10.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Pomidor 50 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

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,)

Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ,)

Pomarańcza 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2275,10 kcal; B: 83,42 g; T: 69,11 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,72g; W: 342,77g; W tym cukry: 56,83g;
Bł.: 35,54g; Sól: 11,28g

Łatwo strawna 10.01.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

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

E: 2056.33 kcal; B: 82.30 g; T: 50.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,40g; W: 328,92g; W tym cukry:74,11g ;
Bł.: 25,10g; Sól: 7,47g

Cukrzycowa 10.01.2024

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: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ,SEL,)
Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
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,)
Schab gotowany 30 g
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 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 b/c 250 ml

E: 2458.31 kcal; B: 96.87 g; T: 92.17 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,67g; W: 324,59g; W tym cukry: 40,83g;
Bł.: 30,97g; Sól: 9,06g

Wegetariańska 10.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ,SEL,)
Kotlet z cieciorke i pieczarek 100 g (GLU PSZ,)
Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g
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,)

Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ,)

Pomarańcza 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2463.47 kcal; B: 82.67 g; T: 82.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,16g; W: 357,46g; W tym cukry: 60,95g;

Bł.: 42,18g; Sól: 10,80g

Podstawowa 11.01.2024

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,)

Leczo z drobiem-dieta * 250 g

Ryż na sypko 180 g

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,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2172.20 kcal; B: 75.53 g; T: 64.87 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,20g; : 333,84g W tym cukry: 55,35g;

Bł.: 34,62g; Sól: 10,98g

Łatwo strawna 11.01.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Leczo z drobiem-dieta * 250 g

Ryż na sypko 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,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g

Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: E: 2265.09 kcal; B: 80.52 g; T: 59.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,45g; W: 360,70g;W tym cukry: 81,27g;
Bł.: 28,60g; Sól: 8,19g

Cukrzycowa 11.01.2024

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,)
Leczo z drobiem-dieta * 250 g
Ryż na sypko (brązowy) 180 g
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,)
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
Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL,GOR,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2415.96 kcal; B: 79.76 g; T: 95.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,96g; W: 324,11g;W tym cukry: 40,77g;
Bł.: 30,92g; Sól: 9,04g

Wegetariańska 11.01.2024

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,)
Leczo wegetariańskie 150 g
Ryż na sypko 180 g
Brokuł gotowany* 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
E: 2261.15 kcal; B: 68.43 g; T: 76.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,05g; : 334,24g; W tym cukry: 56,99g;
Bł.: 39,44g; Sól: 10,09g

Podstawowa 12.01.2024

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: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE,SEL,)
Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ,MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2229.79 kcal; B: 101.13 g; T: 64.22 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,97g; :W:323,48g; W tym cukry: 53,63g;
Bł.: 33,54g; Sól: 10,64g

Łatwo strawna 12.01.2024

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: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (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

E: 2331.83 kcal; B: 98.35 g; T: 62.65 g; Tł. Nasy.: 26,59g; W: 353,11g; W tym cukry: 79,56g;

Bł.: 28,00g; Sól: 8,02g

Cukrzycowa 12.01.2024

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,)

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

Pomidor 50 g

Obiad: Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

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

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

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z soczewicy czerwonej 40 g

Ogórek kiszony 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2575.68 kcal; B: 108.22 g; T: 97.20 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,75g; W : 330,23 g; W tym cukry: 41,54g;

Bł.: 31,50g; Sól: 9,21g

Wegetariańska 12.01.2024

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: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE,SEL,)

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

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

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2229.79 kcal; B: 101.13 g; T: 64.22 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,71g; W :323,48 g; W tym cukry: 55,15g;
Bł.: 38,17g; Sól: 9,77g

Podstawowa 13.01.2024

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
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,)
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,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2213.73 kcal; B: 89.33 g; T: 71.55 g; Tł. Nasy.: 25,59g; W : 316,75g; W tym cukry: 52,52g;
Bł.: 32,85g; Sól: 10,42g

Łatwo strawna 13.01.2024

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
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2043.08 kcal; B: 79.66 g; T: 60.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,68g; W : 307,11;W tym cukry: 69,19g;
Bł.: 24,35g; Sól: 6,97g

Cukrzycowa 13.01.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 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,)
Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g
Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml(SEL,)
Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)
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,)
Schab gotowany 30 g
Sałata zielona 10 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2293.98 kcal; B: 97.24 g; T: 90.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,82g; W: 287,70g;W tym cukry: 36,19g;
Bł.: 27,44g; Sól: 8,02g

Wegetariańska 13.01.2024

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

Obiad: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
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,)
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,)
Paszтет z ciecierzycy* 100 g (JAJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2555.85 kcal; B: 80.45 g; T: 89.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,64g; W: 370,08g; W tym cukry: 63,10g;
Bł.: 43,67; Sól: 11,18g

Podstawowa 14.01.2024

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

E: 2290.83 kcal; B: 102.18 g; T: 75.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,18g; W: 312,51 g; W tym cukry: 51,81g;
Bł.: 32,40g; Sól: 10,28g

Łatwo strawna 14.01.2024

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
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,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2445.31 kcal; B: 108.23 g; T: 74.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,69g; W:342,42 g W tym cukry: 77,15g;
Bł.: 27,15g; Sól: 7,77g

Cukrzycowa 14.01.2024

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

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

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g
Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ,GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g
Słupki z marchewki 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2439.00 kcal; B: 108.29 g; T: 105.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 43,18g; W: 278.89 g; W tym cukry: 35,08g;
Bł.: 26,61g; Sól: 7,78g

Wegetariańska 14.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Papryka konserwowa 50 g

Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2297,91 kcal; B: 87,55 g; T: 71,33 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,23g; W: 337,29g W tym cukry: 57,51g;
Bł.: 39,80g; Sól: 10,19g

Podstawowa 15.01.2024

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: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek prażonych 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

E: 2264,67 kcal; B: 88,18 g; T: 69,39 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,82g; W: 335,31 g; W tym cukry: 55,59g;
Bł.: 34,77g; Sól: 11,03g

Łatwo strawna 15.01.2024

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 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 jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek () 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,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,)
Brokuł gotowany* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1989.97 kcal; B: 69.17 g; T: 47.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,30g; W: 329,36 g; W tym cukry: 74,20g;
Bł.: 26,12g; Sól: 7,48g

Cukrzycowa 15.01.2024

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,)
Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ryż na sypko (brązowy) 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,)
Ser żółty 30 g (MLE,)
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2383.80 kcal; B: 88.43 g; T: 93.47 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,20g; W: 309,78 g; W tym cukry: 38,97g;
Bł.: 29,55g; Sól: 8,64g

Wegetariańska 15.01.2024

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,)
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 jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek prażonych 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

E: 2240,54 kcal; B: 80,51 g; T: 64,13 g; Tł. Nasy.: 22,68g; W: 346,45 g; W tym cukry: 59,07g;
Bł.: 40,88g; Sól: 10,46g

Podstawowa 16.01.2024

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)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Surówka wykwiwna 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
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2102,52 kcal; B: 82,56 g; T: 72,03 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,77g; W: 293,64 g; W tym cukry: 48,69g;
Bł.: 30,45g; Sól: 9,66g

Łatwo strawna 16.01.2024

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

Obiad: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
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
Dyńia z wody 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2088.41 kcal; B: 78.57 g; T: 60.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,63g; W: 317,83 g; W tym cukry: 71,61g;
Bł.: 25,20g; Sól: 7,21g

Cukrzycowa 16.01.2024

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
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2196.69 kcal; B: 86.60 g; T: 90.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,06g; W: 271,66 g; W tym cukry: 34,17g;
Bł.: 25,92g; Sól: 7,58g

Wegetariańska 16.01.2024

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)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,)
Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 m

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2430.82 kcal; B: 76.87 g; T: 86.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,63g; W: 350,01 g; W tym cukry: 59,68g;
Bł.: 41,30g; Sól: 10,57g

Podstawowa 17.01.2024

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 z ziołami 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, 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,)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2364.54 kcal; B: 96.61 g; T: 69.45 g; Tł. Nasy.: 24,84g; W: 352,49 g; W tym cukry: 58,44g;
Bł.: 36,55g; Sól: 11,60g

Łatwo strawna 17.01.2024

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 z ziołami 100 g (MLE,)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

E: 2317.90 kcal; B: 95.04 g; T: 62.92 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,70g; W: 354,88 g; W tym cukry: 79,95g;
Bł.: 28,14g; Sól: 8,06g

Cukrzycowa 17.01.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a`la homogenizowany z ziołami 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 kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, 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,)
Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio
rozdrobiony 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

E: 2473.47 kcal; B: 102.16 g; T: 88.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,14g; W: 334,24 g; W tym cukry: 42,05g;
Bł.: 31,89g; Sól: 9,33g

Wegetariańska 17.01.2024

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 z ziołami 100 g (MLE,)
Jabłko 150 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 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,)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2117.89 kcal; B: 77.39 g; T: 50.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 17,93g; W: 353,29 g; W tym cukry: 60,24g;
Bł.: 41,69g; Sól: 10,67g

Podstawowa 18.01.2024

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
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,)
Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,)
Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (MLE,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2435.56 kcal; B: 80.05 g; T: 88.48 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,65g; W: 345,39 g; W tym cukry: 57,27g;
Bł.: 35,82g; Sól: 11,36g

Łatwo strawna 18.01.2024

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
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* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ,SOJ, MLE,)
Marchew gotowana z olejem* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2200.03 kcal; B: 77.34 g; T: 63.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,92g; W: 334,92 g; W tym cukry: 75,46g;
Bł.: 26,561g; Sól: 7,60g

Cukrzycowa 18.01.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
Pomidor 50 g

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (MLE,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2533.73 kcal; B: 90.72 g; T: 99.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,79g; W: 331,67 g; W tym cukry: 41,72g;
Bł.: 31,64g; Sól: 9,25g

Wegetariańska 18.01.2024

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,)
Kotlety z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 130 g (MLE,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 m

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2507.81 kcal; B: 74.27 g; T: 92.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,65g; W: 358,45 g; W tym cukry: 61,12g;
Bł.: 42,30g; Sól: 10,83g

Podstawowa 19.01.2024

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/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2387.00 kcal; B: 102.45 g; T: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,79g; W: 323,19 g; W tym cukry: 53,58g;

Bł.: 33,51g; Sól: 10,63g

Łatwo strawna 19.01.2024

- Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twarożek 100 g (MLE,)
Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*400 ml (SEL, GLU JĘCZ,)
Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)
Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2264.61 kcal; B: 100.50 g; T: 63.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,09g; W: 331,32g; W tym cukry: 74,65g;
Bł.: 26,27g; Sól: 7,52g

Cukrzycowa 19.01.2024

- 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,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
Słupki z marchewki 50 g
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*400 ml (SEL, GLU JĘCZ,)
Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)
Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
- Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2340.41 kcal; B: 107.30 g; T: 86.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,50g; W: 296,78 g; W tym cukry: 37,33g;
Bł.: 28,31g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 19.01.2024

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/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2394.50 kcal; B: 102.15 g; T: 80.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,58g; W: 324,54 g; W tym cukry: 55,33g;
Bł.: 38,30g; Sól: 9,80g

Podstawowa 20.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 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,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1899.60 kcal; B: 62.83 g; T: 53.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 19,14g; W: 302,04 g; W tym cukry: 50,08g;
Bł.: 31,32g; Sól: 9,94g

Łatwo strawna 20.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Dżem 20 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ,SOJ, MLE,)
Brokuł gotowany* 150 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1965.68 kcal; B: 71.96 g; T: 48.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,63g; W: 321,17 g; W tym cukry: 72,36g;
Bł.: 25,47g; Sól: 7,29g

Cukrzycowa 20.01.2024

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

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

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml(GLU PSZ, SEL,)
Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,)
Ryż na sypko (brązowy) 180 g
Surówka z marchwi i selera 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,)
Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)
Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ,SOJ, MLE,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2226.93 kcal; B: 75.17 g; T: 87.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,77g; W: 295,96 g; W tym cukry: 37,23g;

Bł.: 28,23g; Sól: 8,26g

Wegetariańska 20.01.2024

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 i selera z olejem b/c 120 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,)
Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2194.27 kcal; B: 82.01 g; T: 63.77 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,56g; W: 332,88 g; W tym cukry: 56,76g;
Bł.: 39,28g; Sól: 10,05g

Podstawowa 21.01.2024

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Schab gotowany 100 g
Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2093.28 kcal; B: 99.49 g; T: 56.36 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,16g; W: 308,47 g; W tym cukry: 51,14g;
Bł.: 31,99g; Sól: 10,15g

Łatwo strawna 21.01.2024

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
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,)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2168.01 kcal; B: 96.96 g; T: 52.90 g;; Kw. Tł. Nasy.: 22,45g; W: 334,16 g; W tym cukry: 75,29g;
Bł.: 26,50g; Sól: 7,29g

Cukrzycowa 21.01.2024

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

E: 2163.94 kcal; B: 103.11 g; T: 76.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,10g; W: 280,08 g; W tym cukry: 35,23g;
Bł.: 26,72g; Sól: 7,81g

Wegetariańska 21.01.2024

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 m

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2153.75 kcal; B: 86.18 g; T: 56.84 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,10g; W: 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.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,