

### **Podstawowa 11.12.2023**

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.sojowegoi 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: 53,01g;  
Bł.: 33,16g; Sól: 10,52g

### **Łatwo strawna 11.12.2023**

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 ( **SOJ, GOR,** )  
Sałata zielona 10 g  
Jabłko pieczone 150 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1964.58 kcal; B: 61.77 g; T: 53.75 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,81g; W: 321.37 g; W tym cukry:72,40g ;  
Bł.: 25,48g; Sól:7,30g

## **Cukrzycowa 11.12.2023**

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowegoi 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,** )  
Słupki z marchewki 50 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 90 g  
Cukinia pieczona z olejem \* 60 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: 2272.51 kcal; B: 86.14 g; T: 89.90 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,72g; W: 295.96 g; W tym cukry: 37,23g;  
Bł.: 28,23g; Sól: 8,26g

### **Wegetariańska 11.12.2023**

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 12.12.2023**

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 12.12.2023**

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 ml

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 12.12.2023**

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 90 g  
Dyń z wody 60 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,** )  
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: 2237.45 kcal; B: 98.73 g; T: 83.24 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,02g; W: 279.55 g; W tym cukry: 35,17g;  
Bł.: 26,67g; Sól: 7,80g

### **Wegetariańska 12.12.2023**

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( *MLE,*  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( *GLU PSZ, GLU ŻYT,*  )  
Chleb żytni razowy 50 g ( *GLU PSZ, GLU ŻYT,*  )  
Masło extra 82% 15 g ( *MLE,*  )  
Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( *SOJ, GOR,*  )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami \* 400 ml ( *GLU PSZ, MLE, SEL,*  )  
Makaron ze szpinakiem i serem żółtym \* 300 g ( *GLU PSZ, MLE,*  )  
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( *GLU PSZ, GLU ŻYT,*  )  
Chleb żytni razowy 50 g ( *GLU PSZ, GLU ŻYT,*  )  
Masło extra 82% 15 g ( *MLE,*  )  
Serek Fromage 50 g ( *GLU PSZ, MLE,*  )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

### **Podstawowa 13.12.2023**

- 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: 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: 342.77 g; W tym cukry: 56,83g;  
Bł.: 35,55g; Sól: 11,28g

**Łatwo strawną 13.12.2023**

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

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

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: 328.92 g; W tym cukry:74,11g ;

Bł.: 25,10g; Sól: 7,47g

## **Cukrzycowa 13.12.2023**

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 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos jarzynowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Ziemniaki 180 g  
Buraczki gotowane b/c 60 g  
Ogórek kiszony z cebulką z olejem 90 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: 2450.50 kcal; B: 97.24 g; T: 89.71 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,66g; W: 328.18 g; W tym cukry: 41,29g;  
Bł.: 31,31g; Sól: 9,16g



### **Wegetariańska 13.12.2023**

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: 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: 357.46 g; W tym cukry: 60,95g;  
Bł.: 42,18g; Sól: 10,80g

### **Podstawowa 14.12.2023**

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; W: 333.84 g; W tym cukry: 55,35g;  
Bł.: 34,62g; Sól: 10,98g

**Łatwo strawną 14.12.2023**

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )

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

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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: 2265.09 kcal; B: 80.52 g; T: 59.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,45g; W: 360.70 g; W tym cukry: 81,27g;

Bł.: 28,60g; Sól: 8,19g

## **Cukrzycowa 14.12.2023**

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )  
Masło extra 82% 15 g (MLE, )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( MLE, )  
Papryka świeża 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )  
Masło extra 82% 15 g (MLE, )  
Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( SOJ, GOR, )  
Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL, )  
Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, )  
Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, )  
Cukinia pieczona z olejem \* 60 g  
Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )  
Masło extra 82% 15 g (MLE, )  
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g  
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )  
Masło extra 82% 15 g (MLE, )  
Baton szynkowy z kurcząt 50 g  
Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, )  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2435.10 kcal; B: 89.64 g; T: 99.57 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,69g; W: 309.24 g; W tym cukry: 38,90g;  
Bł.: 29,5g; Sól: 8,63g

### **Wegetariańska 14.12.2023**

- 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; W: 334.24 g; W tym cukry: 56,99g;  
Bł.: 39,44g; Sól: 10,09g

### **Podstawowa 15.12.2023**

- 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: 323.48 g; W tym cukry: 53,63g;  
Bł.: 33,54g; Sól: 10,64g

**Łatwo strawna 15.12.2023**

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; Kw. Tł. Nasy.: 26,59g; W: 353.11 g; W tym cukry: 79,56g;  
Bł.: 28,00g; Sól: 8,02g

## **Cukrzycowa 15.12.2023**

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  
Szpinak gotowany z olejem\* 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 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,** )  
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: 2570.43 kcal; B: 108.29 g; T: 97.26 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,75g; W: 328.20 g; W tym cukry: 41,29g;  
Bł.: 31,31g; Sól: 9,16g

### **Wegetariańska 15.12.2023**

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 16.12.2023**

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: 316.75 g; W tym cukry: 52,52g;  
Bł.: 32,85g; Sól: 10,42g

**Łatwo strawna 16.12.2023**

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



## Cukrzycowa 16.12.2023

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,** )  
Buraczki gotowane b/c 60 g  
Sałatka szwedzka z olejem b/c 90 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: 2279.73 kcal; B: 97.63 g; T: 86.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,54g; W: 291.09 g; W tym cukry: 36,62g;  
Bł.: 27,77g; Sól: 8,12g

### **Wegetariańska 16.12.2023**

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,** )  
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: 370.08 g; W tym cukry: 63,10g;  
Bł.: 43,67; Sól: 11,18g

### **Podstawowa 17.12.2023**

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 17.12.2023**

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, SO2,** )

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 17.12.2023

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 90 g ( **JAJ, GOR,** )  
Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 60 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g  
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: 2412.15 kcal; B: 109.07 g; T: 102.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 45,18g; W: 276.31 g; W tym cukry: 34,76g;  
Bł.: 26,36g; Sól: 7,71g

### **Wegetariańska 17.12.2023**

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: 337.29 g; W tym cukry: 57,51g;  
Bł.: 39,80g; Sól: 10,19g

### **Podstawowa 18.12.2023**

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 strawną 18.12.2023**

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 ( **GLUPSZ, 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 18.12.2023**

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 ( **GLUPSZ, SEL,** )  
Pulpet drobiowy 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos majerankowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Ryż na sypko (brązowy) 180 g  
Szpinak gotowany z olejem\* 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 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: 2379.72 kcal; B: 89.32 g; T: 93.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,23g; W: 307.09 g; W tym cukry: 38,63g;  
Bł.: 29,30g; Sól: 8,57g

### **Wegetariańska 18.12.2023**

- 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 19.12.2023**

- 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 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  
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 19.12.2023**

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  
Dyńa 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: 72,84g;  
Bł.: 25,64g; Sól: 7,34g

## Cukrzycowa 19.12.2023

- 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  
Marchew gotowana z olejem\* 60 g  
Surówka wykwinna z olejem b/c 90 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: 2160.52 kcal; B: 85.99 g; T: 86.95 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,54g; W: 271.83 g; W tym cukry: 34,20g;  
Bł.: 25,93g; Sól: 7,58g

### **Wegetariańska 19.12.2023**

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

E: 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 20.12.2023**

- 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 20.12.2023**

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 20.12.2023**

- 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,** )  
Cukinia pieczona z olejem \* 60 g  
Surówka z marchwi z olejem b/c 90 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,** )  
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: 2477.73 kcal; B: 102.49 g; T: 89.57 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,61g; W: 331.51 g; W tym cukry: 41,70g;  
Bł.: 31,63g; Sól: 9,25g

### **Wegetariańska 20.12.2023**

- 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 21.12.2023**

- 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,**  )  
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

E: 2284.20 kcal; B: 78.02 g; T: 72.90 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,08g; W: 343.30 g; W tym cukry: 56,92g;  
Bł.: 35,60g; Sól: 11,29g

**Łatwo strawną 21.11.2023**

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, SO2, )**  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ,SEL, )**  
Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( **GLU PSZ, SEL, )**  
Makaron 180 g ( **GLU PSZ, )**  
Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml

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

E: 2202.51 kcal; B: 77.45 g; T: 63.44 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,92g; W: 335.51 g; W tym cukry: 75,59g;  
Bł.: 26,61g; Sól: 7,62g

## Cukrzycowa 21.12.2023

- 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,** )  
Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 60 g  
Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) b/c 90 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: 2532.56 kcal; B: 91.77 g; T: 99.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,49g; W: 330.41 g; W tym cukry: 41,57g;  
Bł.: 31,52g; Sól: 9,22g



### **Wegetariańska 21.12.2023**

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 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: 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 22.12.2023**

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, GLUJĘCZ,** )  
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: 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 22.12.2023**

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: 331.32 g; W tym cukry: 74,65g;  
Bł.: 26,27g; Sól: 7,52g

## **Cukrzycowa 22.12.2023**

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  
Warzywa po grecku\* 60 g ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 90 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,** )  
Polędwica Sopotcka 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: 2345.34 kcal; B: 107.80 g; T: 85.16 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,80g; W: 301.65 g; W tym cukry: 37,95g;  
Bł.: 28,78g; Sól: 8,42g

### **Wegetariańska 22.12.2023**

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, GLUJĘCZ, )**  
Ryba smażona (Miruna) 120 g ( **GLU PSZ, JAJ, RYB, )**  
Ziemniaki 180 g  
Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml

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

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2394.50 kcal; B: 102.15 g; T: 80.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,58g; W: 324.54 g; W tym cukry: 55,33g;  
Bł.: 38,30g; Sól: 9,80g

### **Podstawowa 23.12.2023**

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 23.12.2023**

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,** )

Potrąka 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 23.12.2023

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,** )  
Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( **SEL,** )  
Ryż na sypko (brązowy) 180 g  
Buraczki gotowane b/c 60 g  
Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 90 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: 2217.12 kcal; B: 75.59 g; T: 85.64 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,00g; W: 296.73 g; W tym cukry: 37,33g;  
Bł.: 28,31g; Sól: 8,29g

### **Wegetariańska 23.12.2023**

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 24.12.2023**

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,**  )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,**  )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,**  )  
Makaron 180 g ( **GLU PSZ,**  )  
Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( **MLE,**  )  
Mus z jabłek prażonych 100 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,**  )  
Ryba (miruna) po grecku\* 100 g ( **GLU PSZ, RYB, SEL,**  )  
Śledź z cebulką w oleju 50 g ( **RYB,**  )  
Sałatka jarzynowa\* 100 g ( **JAJ, MLE, SEL, GOR,**  )  
Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**  )  
Kompot z suszu 250 ml

E: 2615.55 kcal; B: 101.56 g; T: 79.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,44g; W: 385.66 g; W tym cukry: 63,94g;  
Bł.: 39,99g; Sól: 12,69g

### **Łatwo strawna 24.12.2023**

- 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,** )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,** )  
Dżem 20 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLUPSZ, SEL,** )  
Makaron 180 g ( **GLU PSZ,** )  
Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( **MLE,** )  
Mus z jabłek prażonych 100 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,** )  
Ryba (miruna) po grecku\* 100 g ( **GLU PSZ, RYB, SEL,** )  
Ryba w galarecie (Miruna) 80 g ( **RYB,** )  
Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g ( **MLE, SEL,** )  
Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )  
Kompot z suszu 250 ml

E: 2468.15 kcal; B: 107.51 g; T: 59.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,17g; W: 387.56 g; W tym cukry: 87,32g;  
Bł.: 30,73g; Sól: 8,50g

### **Cukrzycowa 24.12.2023**

- Śniadanie: 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
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ser żółty 30 g ( **MLE,** )  
Ogórek kiszony 50 g
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLUPSZ, SEL,** )  
Makaron pełnoziarnisty 180 g ( **GLU PSZ,** )  
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g ( **MLE,** )  
Mus z jabłek prażonych 100 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Papryka świeża 50 g
- Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ryba (miruna) po grecku\* 100 g ( **GLU PSZ, RYB, SEL,** )  
Ryba w galarecie (Miruna) 80 g ( **RYB,** )  
Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g ( **MLE, SEL,** )  
Ciasto drożdżowe 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,** )  
Kompot z suszu b/c 250 ml



Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )

Twaróg półtłusty 50 g ( **MLE,** )

Pomidor 50 g

E: 2988.05 kcal; B: 132.76 g; T: 108.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 44,37g; W: 385.50 g; W tym cukry: 48,50g;

Bł.: 36,78g; Sól: 10,76g

### **Wegetariańska 24.12.2023**

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,** )

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

Salata zielona 10 g

Pomidor 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( **MLE,** )

Mus z jabłek prażonych 100 g

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

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,** )

Ryba (miruna) po grecku\* 100 g ( **GLU PSZ, RYB, SEL,** )

Ryba w galarecie (Miruna) 80 g ( **RYB,** )

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

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

Kompot z suszu 250 ml

E: 2548.89 kcal; B: 110.58 g; T: 68.37 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,18g; W: 384.85 g; W tym cukry: 65,62g;

Bł.: 45,41g; Sól: 11,62g

### **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,*

*SO2 - 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 JEŃCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

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