

Podstawowa 13.11.2023

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 53,01g;
Bł.: 33,16g; Sól: 10,52g

Łatwo strawna 13.11.2023

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: 72,4g;
Bł.: 25,48g; Sól: 7,29g

Cukrzycowa 13.11.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Słupki 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 plastry 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 rozdrobniona 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.: 36,74g; W: 295.96 g; W tym cukry: 37,23g;
Bł.: 28,23g; Sól: 8,26g

Wegetariańska 13.11.2023

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 14.11.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400ml (**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 pułki 80g (**GLU PSC, 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 14.11.2023

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 m

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,**)
Dyńia 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.: 26,7g; Sól: 7,64g

Cukrzycowa 14.11.2023

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: 7,8g

Wegetariańska 14.11.2023

- 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 15.11.2023

- 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,**)
Gruszka 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 15.11.2023

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

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.: 21,4g; W: 328.92 g; W tym cukry: 74,1g;

Bł.: 26,08g; Sól: 7,47g

Cukrzycowa 15.11.2023

- 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 plastry 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 rozdrobniona 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 15.11.2023

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,**)
Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)
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: 10,8g

Podstawowa 16.11.2023

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.: 23,2g; W: 333.84 g; W tym cukry: 55,35g;
Bł.: 34,62g; Sól: 10,98g

Łatwo strawna 16.11.2023

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.: 25,45g; W: 360.70 g; W tym cukry: 81,27g;
Bł.: 28,6g; Sól: 8,19g

Cukrzycowa 16.11.2023

- 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 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 90 g (**SEL,**)
Brokuł gotowany* 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,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Rzodkiew biała rozdrobniona 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: 2402.48 kcal; B: 80.63 g; T: 94.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,5g; W: 321.75 g; W tym cukry: 40,48g;
Bł.: 30,69g; Sól: 8,98g

Wegetariańska 16.11.2023

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 17.11.2023

- 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 m

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 17.11.2023

- 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 m
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.: 28g; Sól: 8,02g

Cukrzycowa 17.11.2023

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 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: 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 17.11.2023

- 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 18.10.2023

- 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 rozdrobniona 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; Kw. Tł. Nasy.: 25,59g; W: 316.75 g; W tym cukry: 52,52g;
Bł.: 32,85g; Sól: 10,42g

Łatwo strawna 18.11.2023

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 z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (**SEL,**)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 m

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 18.11.2023

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,**)
Pomidor 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 plastry 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 rozdrobniona 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 18.11.2023

- 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 rozdrobniona 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: 63,1g;
Bł.: 43,67g; Sól: 11,18g

Podstawowa 19.11.2023

- 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) 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.: 27,19g; W: 312.51 g; W tym cukry: 51,81g;
Bł.: 32,4g; Sól: 10,28g

Łatwo strawną 19.11.2023

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, 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 19.11.2023

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) 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 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
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2412.15 kcal; B: 109.07 g; T: 102.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 41,96g; W: 276.31 g; W tym cukry: 34,76g;
Bł.: 26,36g; Sól: 7,71g

Wegetariańska 19.11.2023

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 konserwowana 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) 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.: 39,8g; Sól: 10,19g

Podstawowa 20.11.2023

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 20.11.2023

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* 50g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 m

E: 1989.97 kcal; B: 69.17 g; T: 47.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,3g; W: 329.36 g; W tym cukry: 74,20g;

Bł.: 26,12g; Sól: 7,47g

Cukrzycowa 20.11.2023

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 (GLU PSZ, 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.: 38,22g; W: 307.09 g; W tym cukry: 38,63g;
Bł.: 29,3g; Sól: 8,57g

Wegetariańska 20.11.2023

- 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 (MLE,)
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: 2267.20 kcal; B: 80.54 g; T: 67.04 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,71g; W: 346.40 g; W tym cukry: 59,06g;
Bł.: 40,88g; Sól: 10,46g

Podstawowa 21.11.2023

- 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 rozdrobniona 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.: 25,48g; W: 293.64 g; W tym cukry: 48,69g;
Bł.: 30,45g; Sól: 9,66g

Łatwo strawna 21.11.2023

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
Dyń z wody 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 m

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.: 25,2g; Sól: 7,21g

Cukrzycowa 21.11.2023

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

II Śniadanie: Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
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 rozdrobniona 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: 34,2g;
Bł.: 25,93g; Sól: 7,58g

Wegetariańska 21.11.2023

- 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,)
Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka 150 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.: 30,62g; W: 350.01 g; W tym cukry: 59,68g;
Bł.: 41,3g; Sól: 10,57g

Podstawowa 22.11.2023

- 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 białej * 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; Kw. Tł. Nasy.: 24,82g; W: 352.49 g; W tym cukry: 58,44g;
Bł.: 36,55g; Sól: 11,6g

Łatwo strawna 22.11.2023

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.:26,7g W: 354.88 g; W tym cukry: 79,95g;
Bł.: 28,14 g; Sól:8,05 g

Cukrzycowa 22.11.2023

- 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 rozdrobniona 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 rozdrobniony 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: 41,7g;
Bł.: 31,63g; Sól: 9,25g

Wegetariańska 22.11.2023

- 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.: 17,89g; W: 353.29 g; W tym cukry: 60,24g;
Bł.: 41,69g; Sól: 10,67g

Podstawowa 23.11.2023

- 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 łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Surówka z rzodkwi i jabłka () b/c 150 g (MLE,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 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.: 35,6g; Sól: 11,29g

Łatwo strawna 23.11.2023

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, 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: 2202.51 kcal; B: 77.45 g; T: 63.44 g; Kw. Tł. Nasy.:26,93g W: 335.51 g; W tym cukry:75,59g;
Bł.:26,61g; Sól:7,62 g

Cukrzycowa 23.11.2023

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 23.11.2023

- 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.: 42,3g; Sól: 10,83g

Podstawowa 24.11.2023

- 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, GLU JĘCZ,)
Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2387.00 kcal; B: 102.45 g; T: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,79g; W: 323.19 g; W tym cukry: 53,58g;
Bł.: 33,51g; Sól: 10,63g

Łatwo strawna 24.11.2023

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 m

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 24.11.2023

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 kiszanej 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,)
Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)
Rzodkiew biała rozdrobniona 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.: 34,8g; W: 301.65 g; W tym cukry: 37,95g;
Bł.: 35,59g; Sól: 9,11g

Wegetariańska 24.11.2023

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, 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: 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.: 38,3g; Sól: 9,8g

Podstawowa 25.11.2023

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 25.11.2023

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 m

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:7,29 g

Cukrzycowa 25.11.2023

- 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,)
Kociółek 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 pólki 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.: 35g; W: 296.73 g; W tym cukry:37,33g;
Bł.:28,31g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 25.11.2023

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 26.11.2023

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 26.11.2023

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: 7,59g

Cukrzycowa 26.11.2023

- 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,)
Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,)
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,)
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: 2194.87 kcal; B: 104.56 g; T: 77.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,68g; W: 283.61 g; W tym cukry: 35,68g;
Bł.:27,06g; Sól: 7,91g

Wegetariańska 26.11.2023

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 panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)
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: 2298.08 kcal; B: 85.32 g; T: 70.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,83g; W: 337.19 g; W tym cukry: 57,49g;
Bł.: 39,79g; Sól: 10,18g

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,

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,