

Podstawowa 16.10.2023

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 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: 2032.98 kcal; B: 70.15 g; T: 59.24 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,19 g; W: 316.08 g; W tym cukry: 52,41 g;
Bł.: 32,78 g; Sól: 10,40 g

Łatwo strawna 16.10.2023

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,**)
Brzoskwinie w syropie 80 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: 1993.18 kcal; B: 62.03 g; T: 53.79 g; Kw. Tł. Nasy.: 18,34 g; W: 328.37 g; W tym cukry: 50,12 g;
Bł.: 31,35 g; Sól: 9,95 g

Cukrzycowa 16.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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 razowy żytnio-pszeniczny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Schab gotowany plastry 30 g
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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: 2182.91 kcal; B: 81.66 g; T: 88.03 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,05 g; W: 284.38 g; W tym cukry: 33,44 g;
Bł.: 25,36 g; Sól: 7,42 g

Wegetariańska 16.10.2023

- 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,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2040.96 kcal; B: 62.88 g; T: 67.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,80 g; W: 313.77 g; W tym cukry: 54,89 g;
Bł.: 37,99 g; Sól: 9,72g

Podstawowa 17.10.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400ml (**MLE,**)
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,**)
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2148.65 kcal; B: 98.92 g; T: 68.74 g; Kw. Tł. Nasy.:24,59g W: 294.03 g W tym cukry: 48,75g;
Bł.: 30,49g; Sól: 9,67g

Łatwo strawna 17.10.2023

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,**)
Dżem 20 g
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: 2034.88 kcal; B: 87.62 g; T: 53.38 g; Kw. Tł. Nasy.:22,65g W: 306.18 g W tym cukry: 68,98g;

Bł.: 24,28 g; Sól: 6,95g

Cukrzycowa 17.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2147.85 kcal; B: 94.25 g; T: 83.88 g; Kw. Tł. Nasy.:34,28g W: 268.03 g; W tym cukry: 33,72g;
Bł.: 25,57 g; Sól:7,48 g

Wegetariańska 17.10.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2263.65 kcal; B: 64.62 g; T: 92.60 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,75g W: 303.09 g; W tym cukry:51,68 g;
Bł.:35,76 g; Sól:9,15 g

Podstawowa 18.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2289.70 kcal; B: 82.14 g; T: 69.34 g; Kw. Tł. Nasy.:24,80g W: 349.97 g; W tym cukry: 58,02g;
Bł.:36,30 g; Sól: 11.51g

Łatwo strawna 18.10.2023

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: 2082.43 kcal; B: 82.87 g; T: 50.45 g; Kw. Tł. Nasy.:21,41g W: 335.07 g; W tym cukry: 75,49g;

Bł.: 26,57g; Sól:7,61 g

Cukrzycowa 18.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2387.00 kcal; B: 93.33 g; T: 90.38 g; Kw. Tł. Nasy.:36,94g W: 322.81 g; W tym cukry: 40,60g;
Bł.:30,80 g; Sól:9,00 g

Wegetariańska 18.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
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,**)
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2461.11 kcal; B: 92.43 g; T: 79.08 g; Kw. Tł. Nasy.:27,97g W: 356.73 g; W tym cukry:60,82 g;
Bł.:42,09 g; Sól: 10,77g

Podstawowa 19.10.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
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,**)
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2144.20 kcal; B: 74.13 g; T: 65.07 g; Kw. Tł. Nasy.:23,28g W: 330.24 g; W tym cukry:54,75 g;
Bł.:34,25 g; Sól: 10,86g

Łatwo strawną 19.10.2023

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,**)

Dżem 20 g

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: 2076.19 kcal; B: 75.08 g; T: 53.01 g; Kw. Tł. Nasy.:22,50g W: 335.26 g; W tym cukry:75,53 g;

Bł.: 26,59g; Sól: 7.61g

Cukrzycowa 19.10.2023

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Hummus 30 g (**SEZ,**)
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 razowy żytnio-pszenney 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenney 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: 2359.65 kcal; B: 76.75 g; T: 100.29 g; Kw. Tł. Nasy.:40,99g W: 308.83 g; W tym cukry: 38,85g;
Bł.:29,46 g; Sól:8.62 g

Wegetariańska 19.10.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
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,**)
Hummus 80 g (**SEZ,**)
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2357.87 kcal; B: 68.64 g; T: 91.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,28g W: 326.92 g; W tym cukry:55,74 g;
Bł.:38,58 g; Sól:9,87 g

Podstawowa 20.10.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
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,**)
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 razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ, MLE,**)
Śliwka 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 m

E: 2200.29 kcal; B: 100.03 g; T: 64.27 g; Kw. Tł. Nasy.:22,99g W: 319.28 g; W tym cukry: 52,94g;
Bł.:33,11 g; Sól:10,50 g

Łatwo strawna 20.10.2023

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,**)
Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**)
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: 2399.20 kcal; B: 103.80 g; T: 69.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.55g W: 348.09 g; W tym cukry: 78,42g;
Bł.: 27,5 g; Sól: 7,90g

Cukrzycowa 20.10.2023

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z soczewicy czerwonej 40 g
Ogórek kiszony 50 g
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenney 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: 2456.93 kcal; B: 101.75 g; T: 98.48 g; Kw. Tł. Nasy.:40,25g W: 309.02 g; W tym cukry: 38,87g;
Bł.:29,48 g; Sól:8,62 g

Wegetariańska 20.10.2023

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ, MLE,**)
Śliwka 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2200.29 kcal; B: 100.03 g; T: 64.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,73g W: 319.28 g W tym cukry: 54,44g;
Bł.:37,68 g; Sól:9,64 g

Podstawowa 21.10.2023

- Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2185.73 kcal; B: 87.93 g; T: 71.75 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,66g W: 313.15 g; W tym cukry: 51,92g;
Bł.:32,47g; Sól: 10,3g

Łatwo strawna 21.10.2023

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: 2049.91 kcal; B: 79.86 g; T: 61.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,93g W: 307.21 g; W tym cukry: 69,21g;
Bł.:24,36 g; Sól:6,97 g

Cukrzycowa 21.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Schab gotowany plastry 30 g
Sałata zielona 10 g

Kolacja: 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 50 g (**SOJ,**)
Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2181.47 kcal; B: 92.87 g; T: 87.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,73g W: 277.89 g; W tym cukry:34,96 g;
Bł.:26,51 g; Sól:7,75 g

Wegetariańska 21.10.2023

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2527.85 kcal; B: 79.05 g; T: 89.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,71g W: 366.48 g; W tym cukry: 62,48g;
Bł.:43,24 g; Sól: 11,06 g

Podstawowa 22.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 świeża 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2283.26 kcal; B: 101.15 g; T: 75.73 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,09g W: 314.81 g; W tym cukry:52,2 g;
Bł.:32,65 g; Sól: 10,36g

Łatwo strawną 22.10.2023

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: 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: 2256.41 kcal; B: 102.79 g; T: 67.70 g; Kw. Tł. Nasy.:28,73g W: 316.98 g W tym cukry:71,42 g;

Bł.:25,14 g; Sól: 7,2g

Cukrzycowa 22.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 świeża 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,)**
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 razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,)**
Masło extra 82% 15 g (**MLE,)**
Baton szynkowy z kurcząt 30 g
Słupki marchewki 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 m
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2335.79 kcal; B: 104.96 g; T: 102.86 g; Kw. Tł. Nasy.: 42,04g W: 268.90 g; W tym cukry: 33,82g;
Bł.: 25,65 g; Sól: 7,5g

Wegetariańska 22.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**)
Papryka świeża 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 razowy żytnio-pszen 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: 2290.34 kcal; B: 86.52 g; T: 71.08 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,14g W: 339.59 g; W tym cukry: 57,9g;
Bł.:40,07 g; Sól: 10,25g

Podstawowa 23.10.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb razowy żytnio-pszen 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 razowy żytnio-pszen 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: 2236.67 kcal; B: 86.78 g; T: 69.59 g; Kw. Tł. Nasy.:24,89g W: 331.71 g; W tym cukry:55 g;
Bł.: 34,4 g; Sól: 10,91g

Łatwo strawna 23.10.2023

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,)
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
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,)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 m

E: 2088.56 kcal; B: 67.76 g; T: 47.61 g; Kw. Tł. Nasy.:20,21g W: 355.37 g; W tym cukry:80,06 g;
Bł.:28,18 g; Sól: 8,06g

Cukrzycowa 23.10.2023

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,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Ogórek kiszony 50 g

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2269.12 kcal; B: 86.44 g; T: 90.97 g; Kw. Tł. Nasy.:37,18g W: 295.57 g; W tym cukry:37,18 g;
Bł.: 28,20 g; Sól:8,25 g

Wegetariańska 23.10.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus 100 g (SEZ,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Ogórek kiszony 50 g
- 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2402.27 kcal; B: 81.08 g; T: 86.29 g; Kw. Tł. Nasy.:30,52g W: 338.15 g W tym cukry:57,65 g;
Bł.:39,9 g; Sól: 10,21g

Podstawowa 24.10.2023

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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: 2074.52 kcal; B: 81.16 g; T: 72.23 g; Kw. Tł. Nasy.:25.84g W: 290.04 g; W tym cukry:48,09 g;
Bł.:30,08 g; Sól:9,54 g

Łatwo strawna 24.10.2023

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,)
Dżem 20 g
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: 1966.87 kcal; B: 78.58 g; T: 60.43 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,65g W: 287.37 g; W tym cukry:64,74 g;
Bł.: 22,79 g; Sól: 6,52g

Cukrzycowa 24.10.2023

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2070.92 kcal; B: 81.51 g; T: 87.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,8g W: 260.31 g; W tym cukry: 32,75g;
Bł.:24,83g; Sól: 7,26g;

Wegetariańska 24.10.2023

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2391.03 kcal; B: 70.36 g; T: 90.18 g; Kw. Tł. Nasy.:31,9g W: 336.37 g; W tym cukry: 57,35g;
Bł.:39,69g; Sól: 10,16 g

Podstawowa 25.10.2023

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2351.69 kcal; B: 95.83 g; T: 69.68 g; Kw. Tł. Nasy.:24,92g W: 352.40 g; W tym cukry: 58,43g;
Bł.:36,54 g; Sól: 11,59g

Łatwo strawna 25.10.2023

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 25.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 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,)
Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g

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,)
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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2403.28 kcal; B: 98.63 g; T: 90.24 g; Kw. Tł. Nasy.:36,88g W: 323.50 g; W tym cukry: 40,7g;
Bł.:30,86W g; Sól: 9,03 g

Wegetariańska 25.10.2023

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
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,)
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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2172.51 kcal; B: 69.89 g; T: 68.56 g; Kw. Tł. Nasy.:24,25g W: 334.49 g; W tym cukry: 57,03g;
Bł.:39,47g; Sól:10,1 g

Podstawowa 26.10.2023

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2256.20 kcal; B: 76.62 g; T: 73.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,15g W: 339.70 g; W tym cukry: 56,32g;
Bł.:35,23g; Sól: 11,18g

Łatwo strawna 26.10.2023

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 26.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2442.96 kcal; B: 87.29 g; T: 99.70 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,75g W: 318.89 g; W tym cukry: 40,12g;
Bł.:30,42g; Sól: 8,9g

Wegetariańska 26.10.2023

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszen 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 razowy żytnio-pszen 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: 2479.81 kcal; B: 72.87 g; T: 92.50 g; Kw. Tł. Nasy.:32,72g W: 354.85 g; W tym cukry: 60,5g;
Bł.:41,87g; Sól: 10,72g

Podstawowa 27.10.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twarożek 100 g (MLE,)
Gruszka 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 razowy żytnio-pszen 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: 2378.50 kcal; B: 101.05 g; T: 80.70 g; Kw. Tł. Nasy.:28,87g W: 324.39 g; W tym cukry: 53,78g;
Bł.:33,64g; Sól:10.67g

Łatwo strawna 27.10.2023

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 27.10.2023

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Gruszka 150 g

Salata 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,)

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 kiszonej z olejem b/c 90 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2275.24 kcal; B: 103.32 g; T: 85.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,07g W: 294.93 g; W tym cukry: 37,1g;

Bł.:28,14g; Sól:8,23g

Wegetariańska 27.10.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twarożek 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,)
Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszen 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: 2366.50 kcal; B: 100.75 g; T: 81.00 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,65g W: 320.94 g; W tym cukry: 54,72g;
Bł.:37,87g; Sól: 9,69g

Podstawowa 28.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszen 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 razowy żytnio-pszen 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: 1871.60 kcal; B: 61.43 g; T: 53.72 g; Kw. Tł. Nasy.:19,22g; W: 298.44 g; W tym cukry: 49,48g;
Bł.:30,95g; Sól: 9,82g

Łatwo strawna 28.10.2023

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 28.10.2023

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 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: 2127.52 kcal; B: 71.11 g; T: 86.28 g; Kw. Tł. Nasy.:35,26g W: 285.21 g W tym cukry: 35,88g;
Bł.:27,21g; Sól:7,96g

Wegetariańska 28.10.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2166.27 kcal; B: 80.61 g; T: 63.97 g; Kw. Tł. Nasy.:22,63g W: 329.28 g; W tym cukry: 56,14g;
Bł.:38,86g; Sól:9,94g

Podstawowa 29.10.2023

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 rozdrobniona 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2065.28 kcal; B: 98.09 g; T: 56.56 g; Kw. Tł. Nasy.:20,23g W: 304.87 g; W tym cukry: 50,55g;
Bł.:31,62g; Sól:10,03g

Łatwo strawna 29.10.2023

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 29.10.2023

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 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 rozdrobniona 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 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: 2105.27 kcal; B: 100.08 g; T: 78.16 g; Kw. Tł. Nasy.:31,94g W: 272.09 g; W tym cukry:34,23g;
Bł.:25,96g; Sól:7,59g

Wegetariańska 29.10.2023

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus 80 g (SEZ,)
Rzodkiew biała rozdrobniona 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2382.80 kcal; B: 85.53 g; T: 83.63 g; Kw. Tł. Nasy.:29,58g W: 329.87 g; W tym cukry: 56,24g;
Bł.:38,92g; Sól: 9,96g

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.

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,