

Podstawowa 22.01.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

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

Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2235.99 kcal; B: 91.01 g; T: 61.37 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,95g; W: 344.30 g; W tym cukry: 57,08g;

Bł.: 35,70g; Sól: 11,33g

Łatwo strawna 22.01.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Sałata zielona 10 g

Cukinia pieczona z olejem * 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2128.93 kcal; B: 80.04 g; T: 57.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,38g; W: 334.85 g; W tym cukry: 75,44g ;

Bł.: 26,55g; Sól:7,60g

Cukrzycowa 22.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

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,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Słupki z marchewki 50 g

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

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

Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek () b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Kolacja: 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 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2336.69 kcal; B: 88.99 g; T: 87.86 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,91g; W: 305.85 g; W tym cukry: 38,48g;

Bł.: 29,18g; Sól: 8,53g

Wegetariańska 22.01.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

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

Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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: 2371.09 kcal; B: 96.26 g; T: 74.74 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,44g; W: 344.25 g; W tym cukry: 58,69g;
Bł.: 40,62g; Sól: 10,40g

Podstawowa 23.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)

Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

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,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2153.00 kcal; B: 98.48 g; T: 61.15 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,87g; W: 313.96 g; W tym cukry: 52,05g;

Bł.: 32,56g; Sól: 10,33g

Łatwo strawna 23.01.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Sałatka z buraczków i jabłka 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,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2273.93 kcal; B: 94.45 g; T: 58.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,78g; W: 351.96 g; W tym cukry: 79,30g;

Bł.: 27,91g; Sól: 7,99g

Cukrzycowa 23.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)

Rzodkiew biała rozdrobniona 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,**)

Półdwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**)

Pomidor 50 g

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka Colesław (bez mleka) 150 g (**JAJ, GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2272.78 kcal; B: 101.83 g; T: 80.40 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,86g; W: 299.96 g; W tym cukry: 37,73g;

Bł.: 28,62g; Sól: 8,37g

Wegetariańska 23.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Hummus z ciecierzycy 100 g

Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (**SEL,**)

Sos bazyliowy* 100 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Surówka Colesław (bez mleka) 150 g (**JAJ, GOR,**)

Kefir 2.0% 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,**)

Twarożek 100 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2290.14 kcal; B: 82.85 g; T: 65.86 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,29g; W: 352.15 g; W tym cukry: 60,04g;

Bł.: 41,55g; Sól: 10,63g

Podstawowa 24.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

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

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (**MLE, SO2,**)

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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB,SEL,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1977.27 kcal; B: 82.02 g; T: 58.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,04g; W: 289.52 g; W tym cukry: 48,00g;

Bł.: 30,02g; Sól: 9,53g

Łatwo strawna 24.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

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,**)

Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB,SEL,**)

Sałata zielona 10 g

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2093.40 kcal; B: 77.31 g; T: 58.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,97g; W: 323.39 g; W tym cukry:72,86g ;
Bł.: 25,64g; Sól: 7,34g

Cukrzycowa 24.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twarożek 50 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

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

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (**MLE, SO2,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Sałata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB,SEL,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2262.96 kcal; B: 94.88 g; T: 89.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,60g; W: 281.23 g; W tym cukry: 35,38g;

Bł.: 26,83g; Sól: 7,85g

Wegetariańska 24.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kotlety z ciecierzycy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (**MLE, SO2,**)

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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB,SEL,**)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2194.75 kcal; B: 78.17 g; T: 76.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,05g; W: 304.95 g; W tym cukry: 51,99g;
Bł.: 35,98g; Sól: 9,21g

Podstawowa 25.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,)**
Fasolka po bretońsku 300 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**)
Ziemniaki 180 g
Jabłko 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR,)**
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2331.59 kcal; B: 83.22 g; T: 72.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,99g; W: 352.49 g; W tym cukry: 58,44g;
Bł.: 36,55g; Sól: 11,60g

Łatwo strawna 25.01.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLU OW,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,)**
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*300 g (**SEL, GLU JĘCZ,**)
Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ,**)
Cukinia pieczona z olejem * 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,)**
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)
Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL,**)
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2182.74 kcal; B: 83.25 g; T: 70.82 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,06g; W: 314.82 g; W tym cukry: 70,93g;
Bł.: 24,97g; Sól: 7,15g

Cukrzycowa 25.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (**SOJ, GOR,**)

Słupki z marchewki 50 g

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

Fasolka po bretońsku 300 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**)

Ziemniaki 180 g

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**)

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2528.53 kcal; B: 87.20 g; T: 93.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,40g; W: 351.61 g; W tym cukry: 44,23g;

Bł.: 33,54g; Sól: 9,81g

Wegetariańska 25.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Tofu 80 g (*SOJ,*)
Sałatka jarzynowa* 100 g (*JAJ, MLE, SEL, GOR,*)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2249.10 kcal; B: 83.41 g; T: 62.31 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,04g; W: 355.21 g; W tym cukry: 60,56g;
Bł.: 41,91g; Sól: 10,73g

Podstawowa 26.01.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (*GLU PSZ, MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Twaróg półtłusty 100 g (*MLE,*)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (*GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*)
Pulpet rybno-warzywny* 120 g (*GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,*)
Sos cytrynowy 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 koperkiem -dieta 100 g (*JAJ, MLE,*)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2276.06 kcal; B: 97.53 g; T: 66.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,96g; W: 331.90 g; W tym cukry: 55,03g;
Bł.: 34,42g; Sól: 10,92g

Łatwo strawna 26.01.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (*GLU PSZ, MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Twaróg półtłusty 100 g (*MLE,*)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (*GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*)
Pulpet rybno-warzywny* 120 g (*GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,*)
Sos cytrynowy 80 ml (*GLU PSZ, MLE,*)
Ziemniaki 180 g
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (*SEL,*)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (*JAJ, MLE,*)

Miód (25g) 1 szt
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2368.21 kcal; B: 94.96 g; T: 70.06 g; Tł. Nasy.: 29,73g; W: 349.82 g; W tym cukry: 78,81g;
Bł.: 27,74g; Sól: 7,94g

Cukrzycowa 26.01.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)
Ogórek kiszony 50 g

Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)
Pulpet rybno-warzywny* 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**)
Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Ser żółty 30 g (**MLE,**)
Sałata zielona 10 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,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
E: 2399.04 kcal; B: 106.97 g; T: 95.76 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,14g; W: 289.13 g; W tym cukry: 36,37g;
Bł.: 27,58g; Sól: 8,07g

Wegetariańska 26.01.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)
Banan 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)
Pulpet rybno-warzywny* 120 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**)
Sos cytrynowy 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 koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2276.06 kcal; B: 97.53 g; T: 66.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,69g; W: 331.90 g; W tym cukry: 56,59g;

Bł.: 39,16g; Sól: 10,02g

Podstawowa 27.01.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ,MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)

Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z soczewicy czerwonej 100 g

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2144.18 kcal; B: 83.21 g; T: 66.65 g; Tł. Nasy.: 23,84g; W: 317.45 g; W tym cukry: 52,63g;

Bł.: 32,92g; Sól: 10,44g

Łatwo strawna 27.01.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ,MLE, GOR,**)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Marchew gotowana z olejem* 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**)

Dynia pieczona z olejem* 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1964.46 kcal; B: 76.33 g; T: 61.24 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,99g; W: 287.43 g; W tym cukry: 64,76g;

Bł.: 22,79g; Sól: 6,52g

Cukrzycowa 27.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ,MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**)

Papryka świeża 50 g

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z soczewicy czerwonej 100 g

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2384.62 kcal; B: 94.69 g; T: 91.64 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,45g; W: 311.23 g; W tym cukry: 39,15g;

Bł.: 29,69g; Sól: 8,68g

Wegetariańska 27.01.2024

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)

Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2166.34 kcal; B: 87.72 g; T: 63.11 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,32g; W: 324.18 g; W tym cukry: 55,27g;
Bł.: 38,25; Sól: 9,79g

Podstawowa 28.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (*MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Ciasto drożdżowe 50 g (*GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,*)

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g
Ziemniaki 180 g

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,*)
Ser żółty 50 g (*MLE,*)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2444.42 kcal; B: 102.26 g; T: 86.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,98g; W: 324.73 g; W tym cukry: 53,84g;
Bł.: 33,67g; Sól: 10,68g

Łatwo strawna 28.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (*MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)

Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g

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

Ziemniaki 180 g

Brokuł gotowany* 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu waniliowa 100 g (**MLE,**)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2380.64 kcal; B: 105.06 g; T: 71.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,38g; W: 337.46 g; W tym cukry: 76,03g;

Bł.: 26,76g; Sól: 7,66g

Cukrzycowa 28.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

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

udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g

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

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Podwieczorek: 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,**)

Papryka świeża 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2732.69 kcal; B: 112.13 g; T: 112.71 g; Kw. Tł. Nasy.: 46,06g; W: 331.89 g; W tym cukry: 41,75g;

Bł.: 31,66g; Sól: 9,26g

Wegetariańska 28.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

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

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kotlety sojowe 100 g (**SOJ,**)

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

Ziemniaki 180 g

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,**)

Pasta z twarogu waniliowa 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2363.51 kcal; B: 92.45 g; T: 62.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,13g; W: 360.57 g; W tym cukry: 61,48g;

Bł.: 42,55g; Sól: 10,89g

Podstawowa 29.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2139.39 kcal; B: 75.20 g; T: 58.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,98g; W: 344.68 g; W tym cukry: 57,15g;

Bł.: 35,74g; Sól: 11,34g

Łatwo strawna 29.01.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Miód (25g) 1 szt

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**)
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2069.08 kcal; B: 64.99 g; T: 53.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,53g; W: 345.96 g; W tym cukry: 77,94g;

Bł.: 27,43g; Sól: 7,85g

Cukrzycowa 29.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Papryka świeża 50 g

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

Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (**GLU PSZ, JAJ,SEL,**)

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

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Surówka żydowska z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Sałatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2394.40 kcal; B: 90.88 g; T: 96.18 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,31g; W: 302.47 g; W tym cukry: 38,05g;

Bł.: 28,86g; Sól: 8,44g

Wegetariańska 29.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Tofu 80 g (**SOJ,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**)

Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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,**)

Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2214.41 kcal; B: 79.37 g; T: 64.69 g; Tł. Nasy.: 22,88g; W: 344.89 g; W tym cukry: 58,80g;

Bł.: 40,70g; Sól: 10,42g

Podstawowa 30.01.2024

Śniadanie: Makaron na mleku 100 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (*może zawierać:* **GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE,**)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2081.25 kcal; B: 78.84 g; T: 71.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,49g; W: 292.39 g; W tym cukry: 48,64g;

Bł.: 30,32g; Sól: 9,62g

Łatwo strawna 30.01.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (*może zawierać:* **GLU PSZ, MLE, GOR,**)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

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,**)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Cukinia pieczona z olejem * 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2111.64 kcal; B: 80.95 g; T: 59.08 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,07g; W: 323.29 g; W tym cukry: 72,84g;

Bł.: 25,64g; Sól: 7,34g

Cukrzycowa 30.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (*może zawierać:* **GLU PSZ,MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (*może zawierać:* **MLE, GOR,**)

Słupki z marchewki 50 g

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

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)

Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

Kolacja: 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 50 g

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2392.38 kcal; B: 89.04 g; T: 92.77 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,92g; W: 314.60 g; W tym cukry: 39,58g;

Bł.: 30,01g; Sól: 8,78g

Wegetariańska 30.01.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Serek Fromage 80 g (*GLU PSZ, MLE,*)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (*GLU PSZ, MLE,SEL,*)
Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g (*GLU PSZ, SOJ,SEL,*)
Sos ziołowy* 80 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (*RYB, MLE,*)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2473.85 kcal; B: 80.30 g; T: 96.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,02g; W: 323.94 g; W tym cukry: 55,23g;
Bł.: 38,22g; Sól: 9,78g

Podstawowa 31.01.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (*MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (*GLU PSZ, JAJ, SEL,*)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g
Sos bazyliowy* 80 ml (*GLU PSZ, SEL,*)
Ziemniaki 180 g
Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (*GOR,*)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Serek a'la homogenizowany 100 g (*MLE,*)
Mandarynka 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2196.25 kcal; B: 96.84 g; T: 67.31 g; Tł. Nasy.: 24,08g; W: 310.40 g; W tym cukry: 51,46g;
Bł.: 32,19g; Sól: 10,21g

Łatwo strawna 31.01.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (*MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem

wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Dynia 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,**)

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

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2036.43 kcal; B: 85.60 g; T: 51.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,67g; W: 315.30 g; W tym cukry: 71,04g;

Bł.: 25,00g; Sól: 7,16g

Cukrzycowa 31.01.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

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,**)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (*może zawierać:* **GLU PSZ,MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (**GOR,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Sałata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Mandarynka 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2345.42 kcal; B: 97.31 g; T: 91.10 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,23g; W: 296.88 g; W tym cukry: 37,35g;

Bł.: 28,32g; Sól: 8,28g

Wegetariańska 31.01.2024

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (**SOJ, GOR,**)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Kopytka ziemniaczane * 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)
Sos pieczarkowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
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,**)
Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**)

Mandarynka 150 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2551.63 kcal; B: 70.72 g; T: 84.94 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,81g; W: 380.06 g; W tym cukry: 64,80g;
Bł.: 44,85g; Sól: 11,48g

Podstawowa 01.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE,SEL,**)
Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)
Makaron 180 g (**GLU PSZ,**)
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,**)
Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (**SEL,**)

Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2278.20 kcal; B: 76.63 g; T: 74.52 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,66g; W: 332.58 g; W tym cukry: 55,14g;
Bł.: 34,49g; Sól: 10,94g

Łatwo strawna 01.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)

Dżem 30 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)

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

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,**)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**)

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2273.89 kcal; B: 81.48 g; T: 66.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,01g; W: 346.92 g; W tym cukry: 78,16g;

Bł.: 27,51g; Sól: 7,88g

Cukrzycowa 01.02.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twarożek 50 g (**MLE,**)

Słupki z marchewki 50 g

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

Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)

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

Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (**SEL,**)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (**SEL,**)

Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2464.07 kcal; B: 85.98 g; T: 96.72 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,53g; W: 319.69 g; W tym cukry: 40,22g;
Bł.: 30,50g; Sól: 8,92g

Wegetariańska 01.02.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (**MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser topiony 50 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (**GLU PSZ,MLE,**)

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,**)

Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (**SEL,**)

Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2324.64 kcal; B: 67.55 g; T: 82.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,04g; W: 337.40 g; W tym cukry: 57,53g;
Bł.: 39,81g; Sól: 10,19g

Podstawowa 02.02.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2370.47 kcal; B: 103.71 g; T: 80.91 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,94g; W: 316.16 g; W tym cukry: 52,42g;
Bł.: 32,79g; Sól: 10,40g

Łatwo strawna 02.02.2024

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Miód (25g) 1 szt

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**)

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (**RYB,**)

Sos majerankowy * 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 natką pietruszki - dieta 100 g (**JAJ, MLE,**)

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2285.39 kcal; B: 101.31 g; T: 61.37 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,05g; W: 340.44 g; W tym cukry: 76,70g;

Bł.: 27,00g; Sól: 7,73g

Cukrzycowa 02.02.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Jabłko 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,**)

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

Rzepa biała plastry 50 g

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**)

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (**RYB,**)

Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2336.81 kcal; B: 108.65 g; T: 88.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,23g; W: 288.90 g; W tym cukry: 36,34g;

Bł.: 27,56g; Sól: 8,06g

Wegetariańska 02.02.2024

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**)

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2370.47 kcal; B: 103.71 g; T: 80.91 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,62g; W: 316.16 g; W tym cukry: 53,91g;

Bł.: 37,31g; Sól: 9,55g

Podstawowa 03.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (*może zawierać: MLE, GOR,*)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (**SEL,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1964.97 kcal; B: 72.96 g; T: 60.69 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,71g; W: 294.56 g; W tym cukry: 48,84g; Bł.: 30,55g; Sól: 9,69g

Łatwo strawna 03.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Gulasz z udźca kurczaka 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 szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)
Brokuł gotowany* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2003.62 kcal; B: 72.91 g; T: 52.14 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,13g; W: 322.42 g; W tym cukry: 72,64g; Bł.: 25,57g; Sól: 7,32g

Cukrzycowa 03.02.2024

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**)
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,**)
Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**)
Sałata zielona 10 g

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)
Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (**SEL,**)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2198.91 kcal; B: 83.76 g; T: 81.74 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,41g; W: 296.71 g; W tym cukry: 37,23g;
Bł.: 28,23g; Sól: 8,26g

Wegetariańska 03.02.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Ser żółty 30 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)

Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**)

Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (**SEL,**)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2149.00 kcal; B: 77.27 g; T: 67.11 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,74g; W: 325.66 g; W tym cukry: 55,53g;

Bł.: 38,43g; Sól: 9,83g

Podstawowa 04.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty białej 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,**)

Ser żółty 50 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2163.99 kcal; B: 97.63 g; T: 66.36 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,73g; W: 306.65 g; W tym cukry: 50,84g; Bł.: 31,80g; Sól: 10,09g

Łatwo strawna 04.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ,SEL,**)

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**)

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 z koperkiem 100 g (**MLE,**)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2064.57 kcal; B: 100.47 g; T: 50.76 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,54g; W: 307.14 g; W tym cukry: 69,20g;

Bł.: 24,36g; Sól: 6,97g

Cukrzycowa 04.02.2024

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

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,**)

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

Rzepa biała plastry 50 g

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

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**)

Ziemniaki 180 g

Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

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

Słupki z marchewki 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2218.70 kcal; B: 106.80 g; T: 79.28 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,40g; W: 282.97 g; W tym cukry: 35,60g;

Bł.: 26,70g; Sól: 7,89g

Wegetariańska 04.02.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (**GLU PSZ, MLE,**)

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**)

Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (**JAJ, MLE, SEL,**)

Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**)

Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)

Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2124.19 kcal; B: 74.36 g; T: 69.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,44g; W: 311.51 g; W tym cukry: 53,11g;

Bł.: 36,76g; Sól: 9,41g

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy:

włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,