

Podstawowa 25.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLUPSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g(**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLUŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średniorozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**)
Ogórek kiszony 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 z marchwi i jabłka z olejem b/c150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Sernik 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g(**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLUŻYT,**)
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: 2179.66 kcal; B: 96.25 g; T: 70.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,07g; W: 301.47 g; W tym cukry: 49,98g;
Bł.: 31,26g; Sól: 9,92g

Łatwo strawna 25.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLUPSZ, MLE,**)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g(**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średniorozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**)
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 majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ,SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Marchew gotowana z olejem* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Sernik 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)

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.wodyw osł.niejad 50 g
Sałata zielona 10 g
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2236.13 kcal; B: 95.06 g; T: 72.79 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,89g; W: 310.36 g; W tym cukry: 69,92g ;
Bł.: 24,61g; Sól:7,05g

Cukrzycowa 25.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)
Masło extra 82% 15 g (**MLE,**)
Szynka tostowa- drobiowa, średniorozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**)
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
Pomidor 50 g

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g
Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Pomarańcza 150 g

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: 2386.02 kcal; B: 99.53 g; T: 97.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,78g; W: 291.72 g; W tym cukry: 36,70g;
Bł.: 27,83g; Sól: 8,14g

Wegetariańska 25.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (**GLUPSZ, 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: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*400 ml (**SEL,**)
Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Sernik 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**)

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

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

E: 2357.97 kcal; B: 91.47 g; T: 82.38 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,14g; W: 323.76 g; W tym cukry: 55,20g;
Bł.: 38,20g; Sól: 9,78g

Podstawowa 26.12.2023

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

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,)**

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

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Schab gotowany 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,)**

Ziemniaki 180 g

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

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Ciasto piernik 50 g (**GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)**

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,)**

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250

E: 2251.59 kcal; B: 102.55 g; T: 66.61 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,83g; W: 320.19 g; W tym cukry: 53,09g;
Bł.: 33,20g; Sól: 10,53g

Łatwo strawna 26.12.2023

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

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

Masło extra 82% 15 g (**MLE,)**

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

Schab gotowany 100 g

Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL,)**

Ziemniaki 180 g

Bukiet warzyw gotowanych królewski*150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Ciasto piernik 50 g (**GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)**

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: 2319.90 kcal; B: 101.13 g; T: 57.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,36g; W: 353.78 g; W tym cukry: 79,71g;
Bł.: 28,05g; Sól: 8,03g

Cukrzycowa 26.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**,)
Masło extra 82% 15 g (**MLE**,)
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLUPSZ, SOJ, 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**,)
Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE**,)
Pomidor 50 g

Obiad: Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (**SEL**,)
Schab gotowany 100 g
Sos własny 80 ml (**GLU PSZ, SEL**,)
Ziemniaki 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (**JAJ, GOR**,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Mandarynka 150 g

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**,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2261.13 kcal; B: 104.35 g; T: 78.61 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,13g; W: 296.54 g; W tym cukry: 35,17g;
Bł.: 26,67g; Sól: 7,80g

Wegetariańska 26.12.2023

- Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (*GLU PSZ, JAJ, MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
Hummus z ciecierzycy 100 g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400ml (*SEL,*)
Knedle z truskawkami * 300 g (*GLU PSZ,*) Sos jogurtowy naturalny 100 g (*MLE,*)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Ciasto piernik 50 g (*GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*)
- 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,*)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2393.00 kcal; B: 70.51 g; T: 64.63 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,86g; W: 391.24 g; W tym cukry: 66,71g;
Bł.: 46,17g; Sól: 11,82g

Podstawowa 27.12.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (*MLE,*)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Chleb żytni razowy 50 g (*GLU PSZ, GLU ŻYT,*)
Masło extra 82% 15 g (*MLE,*)
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: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (*GLUPSZ, SEL,*)
Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (*GLU PSZ, MLE,*)
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,*)
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: 2283.26 kcal; B: 82.79 g; T: 73.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,16g; W: 334.85g; W tym cukry: 55,52g;
Bł.: 34,72g; Sól: 11,02g

Łatwo strawna 27.12.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUSZ, 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE,)
Jabłko 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 m

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: 2283.26 kcal; B: 82.79 g; T: 73.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,03g; W: 334.85g; W tym cukry:75,44g ;
Bł.: 26,55g; Sól: 7,60g

Cukrzycowa 27.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,)
Surówka wielowarzynna 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,)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
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: 2395.77 kcal; B: 88.19 g; T: 99.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,51g; W: 296.27g; W tym cukry: 37,27g;
Bł.: 28,26g; Sól: 8,27g

Wegetariańska 27.12.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Pomidor 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 ze szpinakiem 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: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Makaron ze szpinakiem 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

E: 2396.03 kcal; B: 91.85 g; T: 84.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,05g; W: 328.12g; W tym cukry: 55,94g;
Bł.: 38,72g; Sól: 9,91g

Podstawowa 28.12.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Papryka świeża 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,)
Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)
Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)
Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (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: 2222.17 kcal; B: 85.42 g; T: 77.11 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,58g; : 308.56g W tym cukry: 51,16g;
Bł.: 32,00g; Sól: 10,15g

Łatwo strawna 28.12.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 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: 314.82g;W tym cukry: 70,93g;
Bł.: 24,97g; Sól: 7,15g

Cukrzycowa 28.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 m
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)
Słupki z marchewki 50 g
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)
Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)
Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
Pomidor 50
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: 2420.76 kcal; B: 89.35 g; T: 98.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,21g; W: 308.48g;W tym cukry: 38,81g;
Bł.: 29,43g; Sól: 8,61g

Wegetariańska 28.12.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Papryka świeża 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,)
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: 2247.45 kcal; B: 83.46 g; T: 62.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,05g; : 354.41g;W tym cukry: 60,43g;
Bł.: 41,82g; Sól: 10,70g

Podstawowa 29.12.2023

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ,MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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,)
Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ,RYB,)
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: 2452.27 kcal; B: 101.70 g; T: 78.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,02g; :W:345.00 g; W tym cukry: 57,20g;
Bł.: 35,78g; Sól: 11,35g

Łatwo strawna 29.12.2023

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ,MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, 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: 349.82g;W tym cukry: 78,81g;
Bł.: 27,74g; Sól: 7,94g

Cukrzycowa 29.12.2023

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 29.12.2023

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

Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL,)
Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ,RYB,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 m

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

E: 2452.27 kcal; B: 101.70 g; T: 78.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,70g; W :345.00 g; W tym cukry: 58,82g;
Bł.: 40,71g; Sól: 10,42g

Podstawowa 30.12.2023

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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.: 23,77g; W : 317.45g;W tym cukry: 52,63g;
Bł.: 32,92g; Sól: 10,44g

Łatwo strawna 30.12.2023

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
 Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
 Masło extra 82% 15 g (MLE,)
 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 : 287.43g;W tym cukry: 64,76g; Bł.: 22,73g; Sól: 6,52g

Cukrzycowa 30.12.2023

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: 311.23g;W tym cukry: 39,15g; Bł.: 29,69g; Sól: 8,68g

Wegetariańska 30.12.2023

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
 Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
 Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
 Masło extra 82% 15 g (MLE,)
 Ser żółty 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 m

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
 Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
 Masło extra 82% 15 g (MLE,)
 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
 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: 324.18g; W tym cukry: 55,27g;
 Bł.: 38,25; Sól: 9,79g

Podstawowa 31.12.2023

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

Obiad: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,
 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

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 31.12.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa gruborozdrobniona 30 g
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,S02)
- 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 31.12.2023

- Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
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 31.12.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100g
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,)
Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,)
Cebula smażona B 30 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: 2709.75 kcal; B: 87.05 g; T: 93.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,00g; W: 387.45g W tym cukry: 66,06g;
Bł.: 45,72g; Sól: 11,70g

Podstawowa 01.01.2024

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: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)
Szynka wieprzowa gotowana 100 g
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2184.26 kcal; B: 93.60 g; T: 75.29 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,93g; W: 295,92 g; W tym cukry: 49,06g;
Bł.: 30,69g; Sól: 9,74g

Łatwo strawna 01.01.2024

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: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Szynka wieprzowa gotowana 100 g
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2109.64 kcal; B: 92.00 g; T: 61.20 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,97g; W: 308,16 g; W tym cukry: 69,43g;
Bł.: 24,44g; Sól: 7,00g

Cukrzycowa 01.01.2024

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,)
Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Papryka świeża 50 g

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)
Szynka wieprzowa gotowana 100 g
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
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,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2411.94 kcal; B: 100.82 g; T: 99.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 40,56g; W: 293,65 g; W tym cukry: 36,94g;
Bł.: 28,01g; Sól: 8,19g

Wegetariańska 01.01.2024

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,)
Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR,)
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 pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2399.83 kcal; B: 73.80 g; T: 93.66 g; Tł. Nasy.: 33,13g; W: 319,5 g; W tym cukry: 54,47g;
Bł.: 37,70g; Sól: 9,65g

Podstawowa 02.01.2024

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: 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,)

Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
E: 2076.98 kcal; B: 61.23 g; T: 69.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,68g; W: 318,05 g; W tym cukry: 52,73g;
Bł.: 32,98g; Sól: 10,46g

Łatwo strawna 02.01.2024

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: 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,)
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: 1985.73 kcal; B: 59.53 g; T: 48.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 20,51g; W: 339,93 g; W tym cukry: 76,59g;
Bł.: 26,96g; Sól: 7,72g

Cukrzycowa 02.01.2024

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

Kolacja: Pomidor 50 g
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: 2285.41 kcal; B: 84.37 g; T: 87.00 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,56g; W: 300,98 g; W tym cukry: 37,86g;
Bł.: 28,71g; Sól: 8,40g

Wegetariańska 02.01.2024

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: 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,)
Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2529.18 kcal; B: 76.15 g; T: 96.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,16g; W: 352,35 g; W tym cukry: 60,08g;
Bł.: 41,58g; Sól: 10,64g

Podstawowa 03.01.2024

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,)
Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
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: 2260.43 kcal; B: 94.15 g; T: 66.36 g;. Tł. Nasy.: 23,74g; W: 331,31 g; W tym cukry: 54,93g;

Bł.: 34,36g; Sól: 10,90g

Łatwo strawna 03.01.2024

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 dodaną 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,)

Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

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: 2100.61 kcal; B: 82.91 g; T: 50.11 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,27g; W: 336,21 g; W tym cukry: 75,75g;

Bł.: 26,66g; Sól: 7,63g

Cukrzycowa 03.01.2024

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,)

Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

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: 2409.60 kcal; B: 94.61 g; T: 90.15 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,84g; W: 317,79 g; W tym cukry: 39,98g;
Bł.: 30,32g; Sól: 8,87g

Wegetariańska 03.01.2024

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.: 30,04g; W: 380,06 g; W tym cukry: 64,80g;
Bł.: 44,85g; Sól: 11,48g

Podstawowa 04.01.2024

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,)
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 04.01.2024

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka 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 (GLUPSZ, 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,S02,)
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 04.01.2024

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: 39,84g;
Bł.: 30,50g; Sól: 8,92g

Wegetariańska 04.01.2024

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,)
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.: 39,82g; Sól: 10,19g

Podstawowa 05.01.2024

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,)
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 kiszanej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z 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 05.01.2024

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,)
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 05.01.2024

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
Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
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: 2349.14 kcal; B: 109.88 g; T: 84.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,50g; W: 301.07 g; W tym cukry: 37,87g;
Bł.: 28,72g; Sól: 8,40g

Wegetariańska 05.01.2024

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,)
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.: 37,30g; Sól: 9,55g

Podstawowa 06.01.2024

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,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)
Ogórek kiszony 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 wykwiwna z olejem b/c 150 g (JAJ,GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ,GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2017.96 kcal; B: 74.01 g; T: 65.87 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,56g; W: 293,69 g; W tym cukry: 48,69g;
Bł.: 30,46g; Sól: 9,62g

Łatwo strawna 06.01.2024

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ,MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, 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 m

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: 2017.96 kcal; B: 74.01 g; T: 65.87 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,96g; W: 293,69 g; W tym cukry: 66,17g;
Bł.: 23,29g; Sól: 6,67g

Cukrzycowa 06.01.2024

- 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 wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ,GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa gruborozdrobniona 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: 2254.99 kcal; B: 85.64 g; T: 86.84 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,49g; W: 296.53 g; W tym cukry: 37,30g;
Bł.: 28,29g; Sól: 8,27g

Wegetariańska 06.01.2024

- 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,)
Ser żółty 30 g (MLE,)
Ogórek kiszony 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 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 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: 2201.99 kcal; B: 78.32 g; T: 72.29 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,57g; W: 324,79 g; W tym cukry: 55,38g;
Bł.: 38,33g; Sól: 9,81g

Podstawowa 07.01.2024

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,)
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 pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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: 2173.75 kcal; B: 97.72 g; T: 67.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,01g; W: 307,24 g; W tym cukry: 50,94g;
Bł.: 31,86g; Sól: 10,11g

Łatwo strawna 07.01.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ,MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, 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 pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, 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: 2074.33 kcal; B: 100.56 g; T: 51.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,87g; W: 307,73 g; W tym cukry: 69,33g;
Bł.: 24,40g; Sól: 6,99g

Cukrzycowa 07.01.2024

- 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,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Rzepa biała plastry 50 g
- Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Schab gotowany 100 g
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
- E: 2228,46 kcal; B: 106,89 g; T: 80,05 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,72g; W: 283,56 g; W tym cukry: 35,67g;
Bł.: 27,05g; Sól: 7,91g

Wegetariańska 07.01.2024

- 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,)
Hummus z ciecierzycy 80 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml(GLU PSZ, SEL,)
Kotlety sojowe panierowane 120 g (GLU PSZ,JAJ, SOJ, MLE,)
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,)
Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2328,27 kcal; B: 90,16 g; T: 71,14 g; Kw. Tł. Nasy.: 25,16g; W: 336,63 g; W tym cukry: 57,40g;

Bł.: 39,72g; Sól: 10,17g

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 JEĆCZ - 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,

