

Podstawowa 27.11.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 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.: 35,7g; Sól: 11,32g

Łatwo strawna 27.11.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 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:75,44 ;
Bł.: 26,55g; Sól:7,60g

Cukrzycowa 27.11.2023

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
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 27.11.2023

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 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: 10,4g

Podstawowa 28.11.2023

- Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2156.96 kcal; B: 98.69 g; T: 61.17 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,88g; W: 314.86 g; W tym cukry: 52,2g;
Bł.: 32,65g; Sól: 10,36g

Łatwo strawna 28.11.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 79,3g;
Bł.: 27,91g; Sól: 7,99g

Cukrzycowa 28.11.2023

- Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
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,)
Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)
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,)
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 60 g
Surówka Colesław (bez mleka) 90 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2269.87 kcal; B: 102.96 g; T: 80.08 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,73g; W: 298.36 g; W tym cukry: 37,53g;
Bł.: 28,46g; Sól: 8,32g

Wegetariańska 28.11.2023

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus z ciecierzycy 100 g (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,)
Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL,)
Sos własny 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: 2283.70 kcal; B: 83.01 g; T: 65.00 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,99g; W: 352.28 g; W tym cukry: 60,06g;
Bł.: 41,57g; Sól: 10,64g

Podstawowa 29.11.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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, S02,)
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: 48g;
Bł.: 30,02g; Sól: 9,53g

Łatwo strawna 29.11.2023

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 29.11.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
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 90 g (MLE, SO2,)
Kalafior gotowany* 60 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Ser żółty 30 g (MLE,)
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: 2249.95 kcal; B: 95.51 g; T: 88.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,31g; W: 278.87 g; W tym cukry: 35,08g;
Bł.: 26,6g; Sól: 7,78g

Wegetariańska 29.11.2023

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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, S02,)
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 30.11.2023

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
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
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; W: 308.56 g; W tym cukry: 51,16g;
Bł.: 32g; Sól: 10,15g

Łatwo strawna 30.11.2023

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

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 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

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.: 30,03g; Sól: 8,78g

Cukrzycowa 30.11.2023

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

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

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

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

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

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

Wegetariańska 30.11.2023

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
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; W: 354.41 g; W tym cukry: 60,43g;
Bł.: 41,82g; Sól: 10,7g

Podstawowa 1.12.2023

- 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: 57,2g;
Bł.: 35,78g; Sól: 11,35g

Łatwo strawna 1.12.2023

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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, 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; Kw. Tł. Nasy.: 29,73g; W: 349.82 g; W tym cukry: 78,81g;
Bł.: 27,74g; Sól: 7,94g

Cukrzycowa 1.12.2023

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

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

Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)
Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki 180 g
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL,)
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2411.05 kcal; B: 106.49 g; T: 97.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,88g; W: 288.64 g; W tym cukry: 36,31g;
Bł.: 27,54g; Sól: 8,05g

Wegetariańska 1.12.2023

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.: 27,7g; W: 345.00 g; W tym cukry: 58,82g;
Bł.: 40,71g; Sól: 10,42g

Podstawowa 2.12.2023

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,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g
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; Kw. Tł. Nasy.: 23,84g; W: 317.45 g; W tym cukry: 52,63g;
Bł.: 32,92g; Sól: 10,44g

Łatwo strawna 2.12.2023

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
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 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,)
Dyńa pieczona z olejem* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1967.76 kcal; B: 76.47 g; T: 61.28 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,01g; W: 288.12 g; W tym cukry: 64,91g;
Bł.: 22,85g; Sól: 6,54g

Cukrzycowa 2.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,)
Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g
Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2383.84 kcal; B: 95.72 g; T: 91.74 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,49g; W: 309.23 g; W tym cukry: 38,9g;
Bł.: 29,5g; Sól: 8,63g

Wegetariańska 2.12.2023

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,)
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

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: 2290.95 kcal; B: 86.20 g; T: 76.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,02g; W: 327.07 g; W tym cukry: 55,77g;
Bł.: 38,59; Sól: 9,88g

Podstawowa 3.12.2023

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 30g
Papryka świeża 50 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 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 3.12.2023

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 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, S02,)

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
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: 2375.68 kcal; B: 104.82 g; T: 71.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,18g; W: 337.60 g; W tym cukry: 76,06g;
Bł.: 26,77g; Sól: 7,66g

Cukrzycowa 3.12.2023

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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g
Brokuł gotowany* 60 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: 2715.06 kcal; B: 112.78 g; T: 110.55 g; Kw. Tł. Nasy.: 45,18g; W: 331.79 g; W tym cukry: 41,74g;
Bł.: 31,65g; Sól: 9,26g

Wegetariańska 3.12.2023

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 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,)
Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,)
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 80 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2627.67 kcal; B: 85.97 g; T: 86.78 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,69g; W: 382.40 g; W tym cukry: 65,2g;
Bł.: 45,12g; Sól: 11,55g

Podstawowa 4.12.2023

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,)
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 4.12.2023

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,)

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 4.12.2023

- Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
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 90 g
Cukinia pieczona z olejem * 60 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2402.31 kcal; B: 91.18 g; T: 96.71 g; Kw. Tł. Nasy.: 39,53g; W: 302.76 g; W tym cukry: 38,09g;
Bł.: 28,88g; Sól: 8,45g

Wegetariańska 4.12.2023

- 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,)
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; Kw. Tł. Nasy.: 22,88g; W: 344.89 g; W tym cukry: 58,8g;
Bł.: 40,7g; Sól: 10,42g

Podstawowa 5.12.2023

- 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
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL,GOR,)
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos 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: 48,48g;
Bł.: 30,32g; Sól: 9,62g

Łatwo strawna 5.12.2023

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

Dżem 20 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Salata 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 5.12.2023

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g

Pomidor 50 g

Salata 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 (SOJ, GOR,)

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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 90 g

Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2370.48 kcal; B: 89.88 g; T: 90.99 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,19g; W: 311.70 g; W tym cukry: 39,21g;

Bł.: 29,74g; Sól: 8,7g

Wegetariańska 5.12.2023

- 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 6.12.2023

- Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,)
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: 2217.89 kcal; B: 97.16 g; T: 69.61 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,9g; W: 310.15 g; W tym cukry: 51,42g;
Bł.: 32,16g; Sól: 10,2g

Łatwo strawna 6.12.2023

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Dżem 20 g

Salata 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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 m

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.: 25g; Sól: 7,16g

Cukrzycowa 6.12.2023

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,)
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
Pomidor 50 g

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,)
Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki 180 g
Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,)
Dyńia z wody 60 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2404.60 kcal; B: 99.04 g; T: 93.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,23g; W: 303.93 g; W tym cukry: 38,23g;
Bł.: 28,99g; Sól: 9,48g

Wegetariańska 6.12.2023

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 64,8;
Bł.: 44,85g; Sól: 11,48g

Podstawowa 7.12.2023

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,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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 7.11.2023

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

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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, 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 7.12.2023

- Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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,)
Brokuł gotowany* 60 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 g (SEL,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2446.67 kcal; B: 86.69 g; T: 95.02 g; Kw. Tł. Nasy.: 38,83g; W: 318.31 g; W tym cukry: 40,04g;
Bł.: 30,37g; Sól: 8,88g

Wegetariańska 7.12.2023

- 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,)
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 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: 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: 2458.37 kcal; B: 74.92 g; T: 89.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,67g; W: 346.81 g; W tym cukry: 59,13g;
Bł.: 40,92g; Sól: 10,47g

Podstawowa 8.12.2023

- 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,)
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: 10,4g

Łatwo strawna 8.12.2023

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,)
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: 76,7g;
Bł.: 27g; Sól: 7,73g

Cukrzycowa 8.12.2023

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* 60 g (GLU PSZ, SEL,)
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 90 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2341.74 kcal; B: 109.14 g; T: 86.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 35,54g; W: 293.77 g; W tym cukry: 36,96g;
Bł.: 28,02g; Sól: 8,2g

Wegetariańska 8.12.2023

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,)
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.: 28,62g; W: 316.16 g; W tym cukry: 53,91g;
Bł.: 37,3g; Sól: 9,55g

Podstawowa 9.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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: 9,66g

Łatwo strawna 9.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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 9.12.2023

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, 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,)
Buraczki gotowane b/c 60 g
Surówka wykwinna z olejem b/c 90 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g
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: 2212.45 kcal; B: 85.54 g; T: 81.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,37g; W: 297.44 g; W tym cukry: 37,42g;
Bł.: 28,38g; Sól: 8,3g

Wegetariańska 9.12.2023

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 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,)
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: 324.78 g; W tym cukry: 55,37g;
Bł.: 38,32g; Sól: 9,81g

Podstawowa 10.12.2023

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,)
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 10.12.2023

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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 (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: 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 10.12.2023

- 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,)
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 90 g
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
- Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
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: 2213.54 kcal; B: 107.54 g; T: 78.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,13g; W: 280.50 g; W tym cukry: 35,29g;
Bł.: 26,76g; Sól: 7,83g

Wegetariańska 10.12.2023

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,)
Hummus z ciecierzycy 80 g (MLE,)
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: 2310.53 kcal; B: 90.22 g; T: 69.14 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,45g; W: 336.63 g; W tym cukry: 57,4g;
Bł.: 39,72g; Sól: 10,17g

<nazwa jednostki>
<ulica>, <kod>

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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.

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