

## **ŻEL Podstawowa 30.10.2023**

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 250 ml (**GLU PSZ,MLE,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g(**SOJ, GOR,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Ogórek kiszony 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE,GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,** )  
Ser żółty 40 g (**MLE,** )  
Słupki z marchewki 50 g
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 300 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Makaron 200 g (**GLU PSZ,** )  
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g ( **MLE,** )  
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt  
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,** )
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
- E: 2566.57 kcal; B: 107.96 g; T: 73.55 g; Kw. Tł. Nasy.:26,3g W: 387.74 g; W tym cukry: 64,29g;  
Bł.:40,21g; Sól: 12,76g

### **WIML Podstawowa 30.10.2023**

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2207.99 kcal; B: 89.61 g; T: 61.57 g; Kw. Tł. Nasy.:22,02g W: 340.70 g; W tym cukry: 56,49g;  
Bł.:35.33g; Sól:11,2g

### **Łatwo strawna 30.10.2023**

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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: 75,44g;  
Bł.:26,55g; Sól:7,6g

## **Cukrzycowa 30.10.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ser żółty 30 g ( **MLE,** )  
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2247.09 kcal; B: 84.51 g; T: 88.50 g; Kw. Tł. Nasy.:36,17g W: 294.33 g; W tym cukry: 37,03g;  
Bł.:28,08g; Sól:8,21g

### **Wegetariańska 30.10.2023**

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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 razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Ser żółty 50 g ( **MLE,**  )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2343.09 kcal; B: 94.86 g; T: 74.94 g; Kw. Tł. Nasy.:26,51g W: 340.65 g; W tym cukry:58.08g;  
Bł.:40,2g; Sól:10,29g

### **ŻEL Podstawowa 31.10.2023**

- Śniadanie: Zacierka na mleku 250 ml ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,**  )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Hummus z ciecierzycy 80 g ( **MLE,**  )  
Pomidor 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**  )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( **SOJ, GOR,**  )  
Sałata zielona 10 g
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 300 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,**  )  
Boeuf-Strogonow 200 g ( **GLU PSZ, GOR,**  )  
Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( **GLU JĘCZ,**  )  
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia ,ananas) 130 g  
Biszkopty 30 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,**  )
- Kolacja: Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,**  )  
Sos jogurtowy naturalny 100 g ( **MLE,**  )  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2733.95 kcal; B: 94.53 g; T: 88.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,57g W: 409.77 g; W tym cukry: 67,94g;  
Bł.:42,49g; Sól:13,48g

### **WIML Podstawowa 31.10.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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,** )  
Pulpet drobiowy 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos pietruszkowy\* 100 ml ( **GLU PSZ, MLE,** )  
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 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2161.01 kcal; B: 86.50 g; T: 65.55 g; Kw. Tł. Nasy.:23,45g W: 320.20 g; W tym cukry: 53,09g;  
Bł.:33,2g; Sól: 10,53g

### **Łatwo strawna 31.10.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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,** )  
Pulpet drobiowy 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos pietruszkowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE,** )  
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: 2313.77 kcal; B: 84.03 g; T: 63.32 g; Kw. Tł. Nasy.:26,87g W: 361.52 g; W tym cukry: 81,45g;  
Bł.: 28,67g; Sól:8,20g

## **Cukrzycowa 31.10.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE,** )  
Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona  
z dodatkiem wody. 30 g ( **SOJ, MLE,** )  
Pomidor 50 g

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Pulpet drobiowy 100 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos pietruszkowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE,** )  
Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( **GLU JĘCZ,** )  
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 60 g  
Surówka z kapusty białej z olejem b/c 90 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** )  
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2191.43 kcal; B: 88.26 g; T: 83.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,06g W: 294.43 g; W tym cukry: 37,04g;  
Bł.: 28,09g; Sól: 8,21g

## **Wegetariańska 31.10.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Hummus 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 pietruszkowy\* 100 ml (**GLU PSZ, MLE,** )  
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2253.04 kcal; B: 81.33 g; T: 65.24 g; Kw. Tł. Nasy.:23,08g W: 347.51 g; W tym cukry: 59,25g;  
Bł.:41g; Sól:10,49g

## **ŻEL Podstawowa 01.11.2023**

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( **MLE,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ,** )  
Pomidor 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Twarożek 80 g ( **MLE,** )  
Sałata zielona 10 g
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 300 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Szynka wieprzowa gotowana 80 g  
Sos własny ( ) 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 130 g ( **JAJ, MLE, GOR,** )  
Gruszka 1szt. 150 g
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 80 g ( **RYB, SEL,** )  
Ogórek kiszony 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 m

E: 2376.87 kcal; B: 116.53 g; T: 72.93 g; Kw. Tł. Nasy.:26,09g W: 330.34 g; W tym cukry: 54,77g;  
Bł.:34,26g; Sól:10,87g



### **WIML Podstawowa 01.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Szynka wieprzowa gotowana 100 g  
Sos własny ( ) 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g ( **RYB, SEL,** )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 1920.93 kcal; B: 88.66 g; T: 49.20 g; Kw. Tł. Nasy.:17,6g W: 292.92 g; W tym cukry:48,57g;  
Bł.:30,38g; Sól:9,64g

### **Łatwo strawna 01.11.2023**

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,** )  
Szynka wieprzowa gotowana 100 g  
Sos własny ( ) 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
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,** )  
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g ( **RYB, SEL,** )  
Sałata zielona 10 g  
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2065.05 kcal; B: 85.35 g; T: 49.02 g; Kw. Tł. Nasy.:20,8g W: 330.39 g; W tym cukry: 74,44g;  
Bł.:26,2g; Sól:7,5g

## **Cukrzycowa 01.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony  
parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Twarożek 50 g ( **MLE,** )  
Pomidor 50 g

Obiad: Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Szynka wieprzowa gotowana 100 g  
Sos własny ( ) 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
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 razowy żytnio-pszenney 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ser żółty 30 g ( **MLE,** )  
Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenney 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g ( **RYB, SEL,** )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2132.00 kcal; B: 99.07 g; T: 79.68 g; Kw. Tł. Nasy.:32,57g W: 274.34 g; W tym cukry: 34,51g;  
Bł.:26,17g; Sól: 7,65g

## **Wegetariańska 01.11.2023**

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g ( **RYB, SEL,** )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2178.25 kcal; B: 74.39 g; T: 71.81 g; Kw. Tł. Nasy.:25,4g W: 317.90 g W tym cukry:54,2g;  
Bł.:37,51g; Sól:9,6g

## **ŻEL Podstawowa 02.11.2023**

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250 ml ( **MLE, GLUOW,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( **SOJ,** )  
Papryka świeża 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( **MLE,** )  
Słupki z marchewki 50 g
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,** )  
Filet z kurczaka pieczony 80 g ( **GLU PSZ,** )  
Sos pomidorowy 80 ml ( **GLU PSZ,** )  
Kasza gryczana 200 g  
Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Sałatka Cezar z grzankami 130 g  
( **GLU PSZ, MLE,** )
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Baton szynkowy z kurcząt 40 g  
Sałatka jarzynowa\* 100 g ( **JAJ, MLE, SEL, GOR,** )  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
- E: 2611.61 kcal; B: 124.35 g; T: 87.42 g; Kw. Tł. Nasy.:31,27g W: 348.39 g; W tym cukry: 57,76g;  
Bł.:36,13g; Sól: 11,46g

### **WIML Podstawowa 02.11.2023**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml ( **MLE, GLU OW, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE, )**  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Baton szynkowy z kurcząt 50 g  
Sałatka jarzynowa\* 100 g ( **JAJ, MLE, SEL, GOR, )**  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2194.17 kcal; B: 84.02 g; T: 77.31 g; Kw. Tł. Nasy.:27,65g W: 304.96 g; W tym cukry:50,56 g;  
Bł.:31,62g; Sól:10,03g

### **Łatwo strawna 02.11.2023**

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.: 24,97g; Sól:7,14g

## **Cukrzycowa 02.11.2023**

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

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )

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

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )

Pasztet 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )

Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )

Baton szynkowy z kurcząt 50 g

Salatka jarzynowa\* dieta 100 g ( **MLE, SEL,** )

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2345.50 kcal; B: 85.16 g; T: 100.21 g; Kw. Tł. Nasy.:40,96g W: 297.72 g; W tym cukry:37,45g;

Bł.:28,4g; Sól:8,31g

## **Wegetariańska 02.11.2023**

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

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

Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )

Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )

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

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 razowy żytnio-pszenny 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: 2219.45 kcal; B: 82.06 g; T: 62.54 g; Kw. Tł. Nasy.:22,12g W: 350.81 g; W tym cukry: 59,81g;

Bł.:41,4g; Sól:10,59g

## **ŻEL Podstawowa 03.11.2023**

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 250 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Twaróg półtłusty 80 g ( **MLE, )**  
Miód (25g) 1 szt  
Pomidor 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE,GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )**
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Paprykarz warzywny 80 g ( **SEL, )**  
Sałata zielona 10 g
- Obiad: Szpinakowa z zacierką \* 300 ml ( **GLU PSZ, JAJ,MLE, SEL, )**  
Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( **RYB, )**  
Sos cytrynowy 80 ml ( **GLU PSZ, MLE, )**  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( **MLE, )**  
Rodzynki 20 g
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( **JAJ, MLE, )**  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2375.17 kcal; B: 106.85 g; T: 69.71 g; Kw. Tł. Nasy.:24,94g W: 346.21 g; W tym cukry: 57,4g;  
Bł.:35,9g; Sól:11,39g



### **WIML Podstawowa 03.11.2023**

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2424.27 kcal; B: 100.30 g; T: 78.52 g; Kw. Tł. Nasy.:28,09g W: 341.40 g; W tym cukry: 56,6g;  
Bł.:35,4g; Sól:11,23g

### **Łatwo strawna 03.11.2023**

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, )**  
Jabłko pieczone 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 ( **GLUPSZ, 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: 2297.71 kcal; B: 94.06 g; T: 70.21 g; Kw. Tł. Nasy.:29,8g W: 332.72 g; W tym cukry: 74,96g;  
Bł.:26,38g; Sól:7,55g

### **Cukrzycowa 03.11.2023**

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( **JAJ, MLE,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2321.45 kcal; B: 102.01 g; T: 98.22 g; Kw. Tł. Nasy.:40,14g W: 277.12 g; W tym cukry:34,86g;  
Bł.:26,44g; Sól:7,73g

### **Wegetariańska 03.11.2023**

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2424.27 kcal; B: 100.30 g; T: 78.52 g; Kw. Tł. Nasy.:27,77g W: 341.40 g; W tym cukry:58,21g;  
Bł.:40,29g; Sól:10,31g

### **ŻEL Podstawowa 04.11.2023**

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( **MLE, GLUJĘCZ, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Baton szynkowy z kurcząt 40 g  
Papryka świeża 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE,GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )**
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Ser żółty 40 g ( **MLE, )**  
Sałata zielona 10 g
- Obiad: Koperkowa z ryżem \* 300 ml ( **MLE, SEL, )**  
Schab pieczony w jarzynach 100 g ( **GLU PSZ,SEL, )**  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g  
Serek homo naturalny 150g 1 szt ( **MLE, )**
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Pasta z soczewicy czerwonej 80 g  
Rzodkiew biała 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2393.19 kcal; B: 111.38 g; T: 73.43 g; Kw. Tł. Nasy.:26,27g W: 344.56 g; W tym cukry:57,13g;  
Bł.:35,73g; Sól:11,34g

### **WIML Podstawowa 04.11.2023**

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g  
Rzodkiew biała 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2116.18 kcal; B: 81.81 g; T: 66.85 g; Kw. Tł. Nasy.:23,91g W: 313.85 g; W tym cukry: 52,04g;  
Bł.:32,55g; Sól:10,33g

### **Łatwo strawna 04.11.2023**

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLUPSZ, 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 ( **GLUPSZ, 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 04.11.2023**

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

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g  
Rzodkiew biała 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2294.24 kcal; B: 91.24 g; T: 92.38 g; Kw. Tł. Nasy.:37,76g W: 297.71 g; W tym cukry: 37,45g;  
Bł.:28,4g; Sól:8,3g

## **Wegetariańska 04.11.2023**

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (**MLE, GLUJĘCZ,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Ser żółty 50 g (**MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g  
Rzodkiew biała 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2262.95 kcal; B: 84.80 g; T: 76.59 g; Kw. Tł. Nasy.:27,09g W: 323.47 g; W tym cukry: 55,15g;  
Bł.:38,17g; Sól:9,76g

## **ŻEL Podstawowa 05.11.2023**

Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( **MLE,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g  
Papryka świeża 100 g  
Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE,**  )

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Hummus z ciecierzycy 80 g ( **MLE,**  )  
Sałata zielona 10 g

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml ( **GLU PSZ, SEL,**  )  
Udko pieczone 1 szt. 210 g  
Sos majerankowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**  )  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml

Podwieczorek: Szarlotka 50 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,**  )  
Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Twaróg półtłusty 80 g ( **MLE,**  )  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2672.12 kcal; B: 136.51 g; T: 103.40 g; Kw. Tł. Nasy.:36,99g W: 311.68 g; W tym cukry:51,68g;  
Bł.:32,32g; Sól:10,25g

## **WIML Podstawowa 05.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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  
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 razowy żytnio-pszeniczny 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: 2416.42 kcal; B: 100.86 g; T: 86.82 g; Kw. Tł. Nasy.:31,06g W: 321.13 g; W tym cukry: 53,24g;  
Bł.: 33,3g; Sól: 10,57g

**Łatwo strawną 05.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLUPSZ, 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 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 ( **GLUPSZ, 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 05.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Pomidor 50 g

Obiad: 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** )  
Papryka świeża 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2625.46 kcal; B: 108.30 g; T: 111.19 g; Kw. Tł. Nasy.:45,44g W: 320.27 g; W tym cukry: 40,29g;  
Bł.:30,55g; Sól:8,94g

## **Wegetariańska 05.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Serek Fromage 80 g ( **GLU PSZ, MLE,** )  
Jabłko 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2780.47 kcal; B: 77.93 g; T: 108.98 g; Kw. Tł. Nasy.:38,55g W: 379.44 g; W tym cukry: 64,69g;  
Bł.:44,77g; Sól: 11,46g

### **ŻEL Podstawowa 06.11.2023**

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250 ml ( **MLE, GLUOW,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Schab pieczony plastry 40 g  
Papryka świeża 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Paprykarz warzywny 80 g ( **SEL,** )  
Sałata zielona 10 g
- Obiad: Solferino \* 300 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Naleśniki z serem i rodzynekami 300 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,** )  
Sos jogurtowy naturalny 80 g ( **MLE,** )  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt  
Herbatniki 30 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE,** )
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ,** )  
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( **SOJ, GOR,** )  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2675.60 kcal; B: 109.03 g; T: 77.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,83g W: 399.81 g; W tym cukry: 66,29g;  
Bł.: 41,46g; Sól: 13,15g

### **WIML Podstawowa 06.11.2023**

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml ( **MLE, GLUOW,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2111.39 kcal; B: 73.80 g; T: 58.86 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,05g W: 341.08 g; W tym cukry: 56,55g;  
Bł.: 35,37g; Sól: 11,22g

**Łatwo strawną 06.11.2023**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW, )**  
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 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 ( **GLUPSZ, 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 06.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony  
parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Sałatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2312.71 kcal; B: 86.70 g; T: 97.35 g; Kw. Tł. Nasy.:39,79g W: 291.24 g; W tym cukry: 36,64g;  
Bł.: 27,78g; Sól: 8,13g

## **Wegetariańska 06.11.2023**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (**MLE, GLUOW,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2186.41 kcal; B: 77.97 g; T: 64.89 g; Kw. Tł. Nasy.:22,95g W: 341.29 g; W tym cukry: 58,19g;  
Bł.: 40,27g; Sól: 10,3g

## **ŻEL Podstawowa 07.11.2023**

- Śniadanie: Makaron na mleku 250 ml ( **GLU PSZ, MLE,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Baton szynkowy z kurcząt 40 g  
Pomidor 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g  
Słupki z marchewki 50 g
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej \* 300 ml ( **GLUPSZ, SEL, GOR,** )  
Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( **GLU PSZ, JAJ,** )  
Sos ziołowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( **GLU JĘCZ,** )  
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Biszkopty 30 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,** )  
Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt( **MLE,** )
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Pasta z twarogu i makreli wędzonej\*\* 80 g ( **RYB, MLE,** )  
Ogórek kiszony 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2635.33 kcal; B: 112.30 g; T: 83.70 g; Kw. Tł. Nasy.:29,94g W: 376.32 g; W tym cukry: 62,39g;  
Bł.: 39,02g; Sól: 12,38g

### **WIML Podstawowa 07.11.2023**

- Śniadanie: Makaron na mleku 100 ml ( **GLU PSZ, MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Baton szynkowy z kurcząt 30 g  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej \* 400 ml ( **GLUPSZ, 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Pasta z twarogu i makreli wędzonej\*\* 100 g ( **RYB, MLE,**  )  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2053.25 kcal; B: 77.44 g; T: 68.96 g; Kw. Tł. Nasy.:24,67g W: 288.73 g; W tym cukry: 47,87g;  
Bł.: 29,94g; Sól: 9,5g

### **Łatwo strawna 07.11.2023**

- Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLUPSZ, 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: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400ml ( **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 ( **GLUPSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g  
Cukinia pieczona z olejem \* 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2111.64 kcal; B: 80.95 g; T: 59.08 g; Kw. Tł. Nasy.:25,07g W: 323.29 g; W tym cukry: 72,84g;  
Bł.: 25,64g; Sól: 7,34g



## **Cukrzycowa 07.11.2023**

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

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 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 ( **GLUPSZ, 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 razowy żytnio-pszenney 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 razowy żytnio-pszenney 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: 2280.88 kcal; B: 85.40 g; T: 91.63 g; Kw. Tł. Nasy.:37,45g W: 300.18 g; W tym cukry: 37,76g;  
Bł.: 28,64g; Sól: 8,38g

### **Wegetariańska 07.11.2023**

- Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Pasta z twarogu i makreli wędzonej\*\* 100 g ( **RYB, MLE, )**  
Ogórek kiszony 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2445.85 kcal; B: 78.90 g; T: 93.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 33,2g W: 320.28 g; W tym cukry: 54,61g;  
Bł.: 37,79g; Sól: 9,67g

### **ŻEL Podstawowa 08.11.2023**

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Schab pieczony 40 g  
Papryka świeża 100 g  
Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, )**
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ, )**  
Pomidor 30 g
- Obiad: Selerowa z ziemniakami \* 300 ml ( **MLE, SEL, )**  
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( **GLU PSZ, )**  
Ziemniaki 200 g  
Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( **GOR, )**  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( **MLE, )**  
Gruszka 1szt. 150 g
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Ser żółty 50 g ( **MLE, )**  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2254.07 kcal; B: 105.45 g; T: 80.43 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,77g W: 295.04 g; W tym cukry: 48,92g;  
Bł.: 30,6g; Sól: 9,71g

### **WIML Podstawowa 08.11.2023**

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml ( **MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Paszтет drobiowy z kurnej 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 100g ( **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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,**  )  
Gruszka 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2209.39 kcal; B: 95.76 g; T: 69.81 g; Kw. Tł. Nasy.:24,97g W: 311.35 g W tym cukry: 51,62g;  
Bł.: 32,29g; Sól: 10,24g

### **Łatwo strawna 08.11.2023**

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml ( **MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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,**  )  
Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g  
Sos bazyliowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,**  )  
Ziemniaki 180 g  
Dyńia z wody 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,**  )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,**  )  
Jabłko pieczone 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2036.43 kcal; B: 85.60 g; T: 51.06 g; Kw. Tł. Nasy.:21,67g W: 315.30 g; W tym cukry: 71,03g;  
Bł.: 25g; Sól: 7,16g

## **Cukrzycowa 08.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony  
parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Papryka świeża 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100g ( **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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ser żółty 30 g ( **MLE,** )  
Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,** )  
Gruszka 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2334.50 kcal; B: 94.56 g; T: 94.18 g; Kw. Tł. Nasy.:38,49g W: 297.21 g; W tym cukry: 37,39g;  
Bł.: 28,35g; Sól: 8,29g

## **Wegetariańska 08.11.2023**

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,** )  
Gruszka 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

E: 2543.13 kcal; B: 69.32 g; T: 85.14 g; Kw. Tł. Nasy.:30,11g W: 381.26 g; W tym cukry: 65g;  
Bł.: 44,99g; Sól: 11,51g

## **ŻEL Podstawowa 09.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( **MLE,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( **SOJ, GOR,** )  
Ogórek kiszony 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Twaróg półtłusty 80 g ( **MLE,** )  
Sałata zielona 10 g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 300 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Makaron 200 g ( **GLU PSZ,** )  
Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Brokuł gotowany\* 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml

Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt  
Sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 130 g

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Pasta z ciecierzycy z warzywami\* 80 g ( **SEL,** )  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2745.11 kcal; B: 104.94 g; T: 85.54 g; Kw. Tł. Nasy.:30,6g W: 402.16 g; W tym cukry: 66,68g;  
Bł.: 41,7g; Sól: 13,23g

### **WIML Podstawowa 09.11.2023**

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 ( **GLUPSZ, 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 razowy żytnio-pszenno 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: 2250.20 kcal; B: 75.23 g; T: 74.72 g; Kw. Tł. Nasy.:26,73g W: 328.98 g; W tym cukry: 54,54g;  
Bł.: 34,12g; Sól: 10,82g

### **Łatwo strawna 09.11.2023**

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLUPSZ, 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 ( **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 09.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE,** )  
Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2357.07 kcal; B: 82.21 g; T: 95.66 g; Kw. Tł. Nasy.:39,1g W: 306.79 g; W tym cukry: 38,59g;  
Bł.: 29,27g; Sól: 8,55g

### **Wegetariańska 09.11.2023**

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( **MLE,** )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 ( **GLUPSZ, MLE, SEL,** )  
Makaron ze szpinakiem i serem żółtym \* 300 g ( **GLU PSZ, MLE,** )  
Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 150 g ( **SEL,** )  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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: 2430.37 kcal; B: 73.52 g; T: 89.73 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,74g W: 343.21 g; W tym cukry: 58,52g;  
Bł.: 40,5g; Sól: 10,36g

### **ŻEL Podstawowa 10.11.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 250 ml ( **GLU PSZ, JAJ, MLE,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Ser żółty 40 g ( **MLE,** )  
Pomidor 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,** )

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Pasta z soczewicy czerwonej 80 g  
Sałata zielona 10 g

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 300 ml ( **MLE, SEL,** )  
Ryba pieczona (Miruna) w warzywach duszonych z koncentratem 100 g ( **RYB, SEL,** )  
Sos majerankowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL,** )  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa ze słonecznikiem (banany, jabłka, brzoskwinie) 130 g  
Biszkopty 30 g ( **GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,** )

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( **JAJ, MLE,** )  
Papryka świeża 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2551.68 kcal; B: 110.39 g; T: 82.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,48g W: 369.19 g; W tym cukry: 61,21g;  
Bł.: 38,29g; Sól: 12,15g



### **WIML Podstawowa 10.11.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,** )  
Gruszka 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 kiszonej z olejem b/c 150 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml

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

E: 2354.47 kcal; B: 102.61 g; T: 80.81 g; Kw. Tł. Nasy.:28,91g W: 316.01 g; W tym cukry: 52,39g;  
Bł.: 32,77g; Sól: 10,4g

### **Łatwo strawna 10.11.2023**

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLUPSZ, 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 ( **GLUPSZ, 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 10.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Twaróg półtłusty 100 g ( **MLE,** )  
Gruszka 150 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 kiszanej z olejem b/c 90 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2264.14 kcal; B: 104.96 g; T: 87.30 g; Kw. Tł. Nasy.:35,68g W: 285.70 g; W tym cukry: 35,94g;  
Bł.: 27,26g; Sól: 7,97g

## **Wegetariańska 10.11.2023**

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

E: 2354.47 kcal; B: 102.61 g; T: 80.81 g; Kw. Tł. Nasy.:28,58g W: 316.01 g; W tym cukry: 53,88g;  
Bł.: 37,29g; Sól: 9,54g

## **ŻEL Podstawowa 11.11.2023**

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 250 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g( **SOJ, GOR, )**  
Ogórek kiszony 100 g  
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( **MLE,GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )**

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Twaróg półtłusty 80 g ( **MLE, )**  
Sałata zielona 10 g

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml ( **GLU PSZ,MLE, SEL, )**  
Roladka drobiowa mielona ze szpinakiem 80 g( **GLU PSZ, JAJ, )**  
Sos koperkowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE, )**  
Kasza bulgur 200 g ( **GLU PSZ, )**  
Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 m

Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt  
Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 130 g

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( **GLU PSZ,SOJ, MLE, )**  
Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g( **MLE, )**  
Rzodkiew biała plastry 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2551.68 kcal; B: 110.39 g; T: 82.42 g; Kw. Tł. Nasy.:29,48g W: 369.19 g; W tym cukry: 61,21g;  
Bł.: 38,29g; Sól: 12,15g

### **WIML Podstawowa 11.11.2023**

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( **JAJ,GOR,**  )  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2354.47 kcal; B: 102.61 g; T: 80.81 g; Kw. Tł. Nasy.:28,91g W: 316.01 g; W tym cukry: 52,39g;  
Bł.: 32,77g; Sól: 10,4g

### **Łatwo strawna 11.11.2023**

- 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( **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 ( **GLUPSZ, 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: 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 11.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 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 razowy żytnio-pszeny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g  
Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE,** )  
Rzodkiew biała plastry 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

E: 2264.14 kcal; B: 104.96 g; T: 87.30 g; Kw. Tł. Nasy.:35,68g W: 285.70 g; W tym cukry: 35,94g;  
Bł.: 27,26g; Sól: 7,97g

## **Wegetariańska 11.11.2023**

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( **JAJ,GOR, )**  
Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2354.47 kcal; B: 102.61 g; T: 80.81 g; Kw. Tł. Nasy.:28,58g W: 316.01 g; W tym cukry: 53,58g;  
Bł.: 37,29g; Sól: 9,54g

## **ŻEL Podstawowa 12.11.2023**

- Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (**MLE,** )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony  
parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ,** )  
Rzepa biała plastry 100 g  
Kakao z mlekiem b/c 200 ml (**MLE,** )
- II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Pasta z awokada i jajka ze szczypiorkiem 80 g (**JAJ,** )  
Pomidor 50 g
- Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 300 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL,** )  
Schab pieczony 80 g  
Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,** )  
Ziemniaki 200 g  
Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g  
Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 200 ml
- Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1szt  
Sernik 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,** )
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Bułka pszenna długa krojona 60 g ( **GLU PSZ,** )  
Masło extra 82% 15 g (**MLE,** )  
Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( **MLE,** )  
Pomidor 100 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

E: 2588.07 kcal; B: 111.33 g; T: 90.16 g; Kw. Tł. Nasy.:32,25g W: 343.33 g; W tym cukry: 56,92g;  
Bł.: 35,6g; Sól: 11,3g



### **WIML Podstawowa 12.11.2023**

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 1989.96 kcal; B: 72.61 g; T: 66.07 g; Kw. Tł. Nasy.:23,63g W: 290.09 g; W tym cukry: 48,1g;  
Bł.: 30,08g; Sól: 9,54g

### **Łatwo strawna 12.11.2023**

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE,**  )  
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,**  )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,**  )  
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: 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 12.11.2023**

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony  
parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** )  
Pomidor 50 g  
Sałata zielona 10 g  
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** )  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE,** )  
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g  
Słupki z marchewki 50 g

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2122.85 kcal; B: 81.06 g; T: 82.29 g; Kw. Tł. Nasy.:33,63g W: 285.92 g; W tym cukry: 35,97g;  
Bł.: 27,28g; Sól: 7,98g

## **Wegetariańska 12.11.2023**

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml ( **GLU PSZ,MLE, )**  
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( **GLU PSZ,GLU ŻYT, )**  
Masło extra 82% 15 g ( **MLE, )**  
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 razowy żytnio-pszenny 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: 2173.99 kcal; B: 76.92 g; T: 72.49 g; Kw. Tł. Nasy.:25,64g W: 321.18 g; W tym cukry: 54,76g;  
Bł.: 37,9g; Sól: 9,7g

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

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,