

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-11-01 środa	Śniadanie	<p>Owsianka z jabłkami i figami &amp; 300 g (<b>MLE, GLU OW, _</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Pasta z soczewicy zielonej 50 g                      Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Owsianka z jabłkami &amp; 300 g (<b>MLE, GLU OW, _</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<b>MLE, _</b>)                      Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b>)                      Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Pasta z soczewicy zielonej 50 g                      Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g                      Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b>)</p>
	II SN			<p>Pudding z nasion chia na mleku z truskawką &amp; 150 g (<b>MLE, _</b>)</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny* 400 ml (<b>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</b>)                      Filet z indyka pieczony 90 g                      Sos porowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)                      Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<b>MLE, _</b>)                      Buraczki gotowane 100 g                      Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<b>GOR, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny* 400 ml (<b>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</b>)                      Filet z indyka pieczony 90 g                      Sos jarzynowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL, _</b>)                      Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<b>MLE, _</b>)                      Buraczki gotowane 100 g                      Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<b>SEZ, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny* 400 ml (<b>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</b>)                      Filet z indyka pieczony 90 g                      Sos porowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, _</b>)                      Ziemniaki z koperkiem 180 g                      Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<b>GOR, _</b>)                      Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<b>SEZ, _</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Ser żółty 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b>)                      Papryka świeża mix 70 g                      Mix sałat 30 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Ser żółty 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b>)                      Serek homo z natką pietruszki 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g                      Ser żółty 50 g (<b>MLE, _</b>)                      Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b>)                      Papryka świeża mix 70 g                      Mix sałat 30 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ, _</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g                      Sałata zielona 5 g                      Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	<p>E: 2365.15 kcal; B: 110.50 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 307.88 g; W tym cukry: 64.73 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 10.41 g;</p>	<p>E: 2123.20 kcal; B: 97.01 g; T: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 293.43 g; W tym cukry: 60.87 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 8.78 g;</p>	<p>E: 2278.89 kcal; B: 121.10 g; T: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 281.44 g; W tym cukry: 37.31 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 9.84 g;</p>	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
		Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
		Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
		Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
II SN			Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )	
	Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ</u> )	Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ</u> )	Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g ( <u>JAJ</u> )	
Kolacja	Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	
	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	
PN	Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami & 100 g	Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g	Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru & 100 g	
	Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	
	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Mini serniczki z musem malinowym b/c & 75 g ( <u>JAJ, MLE</u> )			
	E: 2795.73 kcal; B: 136.11 g; T: 113.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; W: 317.77 g; W tym cukry: 66.88 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 13.51 g;	E: 2917.95 kcal; B: 138.65 g; T: 120.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.69 g; W: 326.52 g; W tym cukry: 72.30 g; Bł.: 32.30 g; Sól: 11.15 g;	E: 2398.33 kcal; B: 127.05 g; T: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; W: 242.60 g; W tym cukry: 49.37 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 11.66 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Smoothie jabłko pomarańcz & 200 ml
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa cebulowa & 400 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj i awokado 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidor koktajlowy 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z awokado i jajka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj i awokado 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mix salat 30 g Pomidor koktajlowy 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )
	E: 2550.83 kcal; B: 121.27 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 318.49 g; W tym cukry: 87.13 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 11.79 g;	E: 2486.85 kcal; B: 111.39 g; T: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 338.20 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 30.32 g; Sól: 11.20 g;	E: 2284.86 kcal; B: 112.23 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 299.47 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 40.87 g; Sól: 9.21 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoszkwinia i truskawkami & 300 g ( <u>MLE, S02, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Cukier 15 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )
	II SN			Deser mleczny z tapioki z truskawkami & 200 g ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Sałata zielona 5 g	
		E: 2650.69 kcal; B: 135.07 g; T: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 358.98 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 7.91 g;	E: 2524.85 kcal; B: 118.08 g; T: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 341.35 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 8.24 g;	E: 2413.44 kcal; B: 134.99 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 320.21 g; W tym cukry: 44.43 g; Bł.: 44.95 g; Sól: 6.96 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II SN			Pomarańcza 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym- dieta 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 g ( <b>MLE.</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 g ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 g ( <b>MLE.</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ.</b> )
	E: 3056.88 kcal; B: 148.16 g; T: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 367.65 g; W tym cukry: 88.38 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 8.94 g;	E: 2784.78 kcal; B: 142.78 g; T: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 369.65 g; W tym cukry: 79.77 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 8.24 g;	E: 2595.24 kcal; B: 138.36 g; T: 108.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 281.30 g; W tym cukry: 49.86 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 7.73 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , ) Cukier 15 g	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , )
	II ŚN			Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> , ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> , ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Roszponka 20 g Słupki z selera naciowego 80 g ( <u>SEL</u> , )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Muffin marchewkowy & 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ</u> , )	Muffin marchewkowy & 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ</u> , )	
	E: 2725.62 kcal; B: 113.79 g; T: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 357.10 g; W tym cukry: 90.32 g; Bł.: 55.66 g; Sól: 11.60 g;	E: 2598.88 kcal; B: 108.18 g; T: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 377.64 g; W tym cukry: 95.81 g; Bł.: 43.63 g; Sól: 10.28 g;	E: 2049.38 kcal; B: 93.77 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 256.51 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 53.00 g; Sól: 8.98 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Powidło śliwkowe 25 g</p> <p>Ser ricotta z cynamonem &amp; 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Mandarynki 2 szt</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem &amp; 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Mandarynki 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynki 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 30 g</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Marchewka mini z sezamem &amp; 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Marchewka mini z sezamem &amp; 100 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2632.76 kcal; B: 107.09 g; T: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 333.47 g; W tym cukry: 96.07 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 8.38 g;	E: 2345.43 kcal; B: 110.67 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 329.09 g; W tym cukry: 87.24 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.28 g;	E: 2042.72 kcal; B: 115.62 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; W: 277.15 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 36.61 g; Sól: 8.12 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN		Gruszka 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix salat 30 g Pomidor koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g
	E: 2548.79 kcal; B: 113.10 g; T: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 345.84 g; W tym cukry: 53.92 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 8.29 g;	E: 2351.93 kcal; B: 108.56 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 348.70 g; W tym cukry: 48.21 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 7.66 g;	E: 2203.49 kcal; B: 104.79 g; T: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 288.97 g; W tym cukry: 46.49 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 7.08 g;	



		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g "Ćwikla" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN			Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński dieta * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów mielonych & 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i orzechów & 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z brokulem i tofu 200 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	E: 2576.67 kcal; B: 113.49 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 327.01 g; W tym cukry: 75.00 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 11.34 g;	E: 2449.11 kcal; B: 106.20 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 328.69 g; W tym cukry: 77.08 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 10.66 g;	E: 2306.25 kcal; B: 106.38 g; T: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 267.27 g; W tym cukry: 51.92 g; Bł.: 40.05 g; Sól: 10.00 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, _</u> ) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Tofu 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, _</u> )	
	II SN			Koktajl z jagód b/c* 200 g ( <u>MLE, _</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Śliwka szt 2 szt	Szpinakowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj z majonezem 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2365.53 kcal; B: 105.13 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 327.60 g; W tym cukry: 72.45 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 8.47 g;	E: 2322.57 kcal; B: 102.56 g; T: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 351.68 g; W tym cukry: 94.80 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 8.11 g;	E: 1928.46 kcal; B: 100.94 g; T: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W: 247.55 g; W tym cukry: 46.17 g; Bł.: 37.18 g; Sól: 7.33 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiewka 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> , Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <b>MLE</b> ,
	II ŚN			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g ( <b>SEL</b> , Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> , Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g ( <b>SEL</b> , Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE</b> , Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE</b> , Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g
	E: 2375.86 kcal; B: 120.78 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 11.51 g;	E: 2286.21 kcal; B: 115.05 g; T: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 340.70 g; W tym cukry: 68.15 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 8.93 g;	E: 2192.14 kcal; B: 116.61 g; T: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 293.03 g; W tym cukry: 42.10 g; Bł.: 42.73 g; Sól: 10.47 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 50 g Mix салат z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab z morelą suszoną 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kluski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kluski śląskie* 180 g ( <b>JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera naciowego i jabłka b/cukru () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynki 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ.</b> )
		E: 2709.16 kcal; B: 146.31 g; T: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 315.32 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 30.40 g; Sól: 12.60 g;	E: 2556.88 kcal; B: 155.64 g; T: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 305.65 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 11.14 g;	E: 2455.85 kcal; B: 167.90 g; T: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 269.88 g; W tym cukry: 66.03 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 11.40 g;

<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,