

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ. SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ. SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (RYB.) Salata zielona z jogurtem & 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. GOR.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Rzodkiew biała 50 g
	E: 2579.66 kcal; B: 103.87 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 372.39 g; W tym cukry: 65.34 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 12.12 g;	E: 2422.22 kcal; B: 93.84 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 370.61 g; W tym cukry: 68.13 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 13.12 g;	E: 2241.26 kcal; B: 104.05 g; T: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 307.18 g; W tym cukry: 54.12 g; Bł.: 40.34 g; Sól: 11.55 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salatka owocowa - dieta (jabl,pomar,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (<u>SOJ</u> , Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzosk,jabl) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g
	II ŚN			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Cytryna 8 g Ogórek świeży 90 g Różponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 90 g Różponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Cytryna 8 g Ogórek świeży 90 g Różponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , E: 2593.30 kcal; B: 115.38 g; T: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 329.21 g; W tym cukry: 75.17 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 6.51 g;	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g E: 2497.61 kcal; B: 108.54 g; T: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 364.33 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 6.60 g;	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , E: 2476.54 kcal; B: 130.19 g; T: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 282.90 g; W tym cukry: 41.90 g; Bł.: 38.19 g; Sól: 7.36 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-15 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami & 300 g (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ, _) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami & 300 g (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś 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 (MLE, _) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ, _) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy zielonej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ, _)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ, _) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, _) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE, _) Buraczki gotowane 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ, _) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE, _) Buraczki gotowane 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ, _) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, _) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, _) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE, _) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, _) Papryka świeża mix 70 g Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, _) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE, _) Mix салат z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE, _) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, _) Papryka świeża mix 70 g Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 50 g
	E: 2422.15 kcal; B: 110.80 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 308.02 g; W tym cukry: 64.73 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 10.61 g;	E: 2180.20 kcal; B: 97.31 g; T: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 293.57 g; W tym cukry: 60.87 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 8.98 g;	E: 2358.71 kcal; B: 121.78 g; T: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 289.62 g; W tym cukry: 51.91 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 10.17 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-16 czwartek	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 porcjowa 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 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 JEĆZ.</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 porcjowa 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Dip zielony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 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 JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Koktajl wielooowocowy* 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>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami & 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	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>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru & 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 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 porcjowa 15g 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 porcjowa 15g 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
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c & 75 g (<u>JAJ. MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki 50 g
		E: 3027.14 kcal; B: 127.34 g; T: 139.13 g; Kw. tł. nasy.: 54.73 g; W: 318.14 g; W tym cukry: 65.96 g; Bf.: 34.09 g; Sól: 14.51 g;	E: 3149.36 kcal; B: 129.89 g; T: 146.95 g; Kw. tł. nasy.: 58.61 g; W: 326.89 g; W tym cukry: 71.37 g; Bf.: 31.98 g; Sól: 12.15 g;	E: 2711.52 kcal; B: 119.08 g; T: 134.33 g; Kw. tł. nasy.: 52.71 g; W: 266.32 g; W tym cukry: 48.68 g; Bf.: 38.21 g; Sól: 14.27 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 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 porcjowa 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 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 porcjowa 15g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 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 porcjowa 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa cebulowa & 400 g (<u>GLU PSZ.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix салат 30 g Pomidor koktajlowy 70 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix салат 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix салат 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 (<u>MLE.</u>)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)
		E: 2604.83 kcal; B: 122.02 g; T: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 318.03 g; W tym cukry: 86.98 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 12.01 g;	E: 2579.44 kcal; B: 117.51 g; T: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 335.90 g; W tym cukry: 93.25 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 11.42 g;	E: 2450.85 kcal; B: 122.31 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 305.61 g; W tym cukry: 50.31 g; Bł.: 41.40 g; Sól: 11.54 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami & 300 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL, _</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 porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL, _</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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowa 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</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		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>) Słupki z marchewki 50 g
		E: 2707.69 kcal; B: 135.37 g; T: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 359.12 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.11 g;	E: 2581.85 kcal; B: 118.38 g; T: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 8.44 g;	E: 2485.86 kcal; B: 135.69 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 324.51 g; W tym cukry: 46.87 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 7.26 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus 50 g (SEZ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus 50 g (SEZ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g
	E: 3113.88 kcal; B: 148.46 g; T: 121.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 367.79 g; W tym cukry: 88.38 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 9.14 g;	E: 2842.24 kcal; B: 143.04 g; T: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 79.98 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 8.44 g;	E: 2686.05 kcal; B: 144.82 g; T: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 306.06 g; W tym cukry: 52.03 g; Bł.: 36.63 g; Sól: 9.31 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 porcjowa 15g 1 szt 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	Kasza kukurydziana 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 porcjowa 15g 1 szt 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 porcjowa 15g 1 szt 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 SN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	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 truskawk* 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 porcjowa 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 90 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 porcjowa 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 90 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Muffin marchewkowy & 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Papryka świeża 50 g
		E: 2769.36 kcal; B: 114.45 g; T: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 354.41 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 54.85 g; Sól: 11.44 g;	E: 2655.84 kcal; B: 108.78 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 379.19 g; W tym cukry: 98.24 g; Bł.: 44.22 g; Sól: 10.17 g;	E: 2245.96 kcal; B: 105.61 g; T: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 278.10 g; W tym cukry: 57.69 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 10.33 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchewka mini z sezamem & 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 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>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynki 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynki 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rządki białe 50 g
	E: 2627.04 kcal; B: 109.89 g; T: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 318.58 g; W tym cukry: 85.08 g; Bf.: 29.89 g; Sól: 9.07 g;	E: 2351.71 kcal; B: 113.59 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 316.94 g; W tym cukry: 76.25 g; Bf.: 25.48 g; Sól: 8.97 g;	E: 2322.73 kcal; B: 126.81 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 311.14 g; W tym cukry: 73.85 g; Bf.: 41.82 g; Sól: 8.65 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-22 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 porcjowa 15g 1 szt 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 porcjowa 15g 1 szt 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 porcjowa 15g 1 szt 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 Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 75 g (<u>MLE.</u>) Dynia 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 75 g (<u>MLE.</u>) Dynia 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 75 g (<u>MLE.</u>) Kalafior 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 porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 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 porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Pomidorki 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: 2597.95 kcal; B: 112.81 g; T: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 344.93 g; W tym cukry: 53.35 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 8.44 g;	E: 2401.67 kcal; B: 108.29 g; T: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 347.91 g; W tym cukry: 47.73 g; Bł.: 23.26 g; Sól: 7.82 g;	E: 2327.65 kcal; B: 109.60 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 295.11 g; W tym cukry: 45.92 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 7.38 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g "Ćwikla" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			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>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (<u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów mielonych & 100 g (<u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów & 100 g (<u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem i tofu 200 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2623.69 kcal; B: 113.79 g; T: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 324.65 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 11.54 g;	E: 2506.11 kcal; B: 106.50 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 328.83 g; W tym cukry: 77.08 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 10.86 g;	E: 2490.98 kcal; B: 115.66 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 291.54 g; W tym cukry: 50.73 g; Bł.: 44.48 g; Sól: 11.06 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-24 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 porcjowa 15g 1 szt 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 porcjowa 15g 1 szt 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 porcjowa 15g 1 szt 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 Banan 150 g	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 1 szt. 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj-dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	E: 2586.90 kcal; B: 108.19 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 350.05 g; W tym cukry: 90.94 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 8.66 g;	E: 2451.71 kcal; B: 104.61 g; T: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 351.76 g; W tym cukry: 94.25 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 8.31 g;	E: 2316.23 kcal; B: 109.84 g; T: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 267.53 g; W tym cukry: 46.57 g; Bł.: 37.27 g; Sól: 9.82 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiewka 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzowiną i warzywami dieta & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 30 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g
	E: 2384.83 kcal; B: 113.84 g; T: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; W: 317.51 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 11.09 g;	E: 2710.08 kcal; B: 122.36 g; T: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 422.54 g; W tym cukry: 64.70 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 9.07 g;	E: 2249.47 kcal; B: 117.03 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W: 292.85 g; W tym cukry: 42.21 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 10.63 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-26, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 50 g Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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 porcjowa 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 90 g (<u>SO2.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
		E: 2766.16 kcal; B: 146.61 g; T: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 315.46 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 30.40 g; Sól: 12.80 g;	E: 2613.88 kcal; B: 155.94 g; T: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 305.79 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 11.34 g;	E: 2669.27 kcal; B: 168.55 g; T: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 280.19 g; W tym cukry: 54.42 g; Bł.: 38.96 g; Sól: 12.83 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,