

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-27, poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 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 60 g Pomidor koktajlowy 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 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 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 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 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JEĆZ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	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 Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt 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 Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona z jogurtem & 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. GOR.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) 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: 2231.45 kcal; B: 105.09 g; T: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 306.40 g; W tym cukry: 54.29 g; Bł.: 40.34 g; Sól: 11.50 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</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> ,)
	II ŚN			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
	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 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , E: 2618.30 kcal; B: 117.18 g; T: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 331.56 g; W tym cukry: 71.07 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 6.56 g;	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g E: 2522.61 kcal; B: 110.34 g; T: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 366.68 g; W tym cukry: 65.08 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 6.65 g;	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , E: 2501.54 kcal; B: 131.99 g; T: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 285.25 g; W tym cukry: 37.80 g; Bł.: 38.19 g; Sól: 7.41 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-11-29 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
2023-11-30 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 Szynkowa 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
2023-12-01 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 Sałatka 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 Sałatka 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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
2023-12-02 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
2023-12-03 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
	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
2023-12-04 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Papryka świeża 50 g
	E: 2825.77 kcal; B: 116.44 g; T: 107.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 366.42 g; W tym cukry: 91.10 g; Bł.: 56.60 g; Sól: 11.68 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: 2588.09 kcal; B: 119.52 g; T: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 320.68 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 54.75 g; Sól: 11.51 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</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 porcjowa 15g 1 szt</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, SO2.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</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 porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</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>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 porcjowa 15g 1 szt</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, SO2.</u>)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)</p> <p>Jabłko 150 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 & 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 & 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>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem & 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</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>Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem & 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</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 porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>
	<p>E: 2647.04 kcal; B: 110.69 g; T: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 322.28 g; W tym cukry: 91.08 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 10.37 g;</p>	<p>E: 2371.71 kcal; B: 114.39 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 320.64 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 10.27 g;</p>	<p>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; Bł.: 41.82 g; Sól: 8.65 g;</p>	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-06 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>) Szarpana wołowina 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>) Dyńa 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>) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE.</u>) Dyńa 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>) Szarpana wołowina 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>) Ogórek kiszony 50 g
	E: 2552.65 kcal; B: 116.92 g; T: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 344.93 g; W tym cukry: 53.35 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 8.53 g;	E: 2298.36 kcal; B: 108.75 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 345.98 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 7.89 g;	E: 2285.15 kcal; B: 113.93 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 295.48 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 32.62 g; Sól: 8.34 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-07 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 Szynekowa 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 JĘCZ.</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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 80 g Salata zielona 20 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 Szynekowa 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 JĘCZ.</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 150 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	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 150 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g 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 150 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g 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: 2587.58 kcal; B: 116.27 g; T: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; W: 321.20 g; W tym cukry: 72.31 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 12.07 g;	E: 2488.31 kcal; B: 109.36 g; T: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 75.42 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 11.55 g;	E: 2454.87 kcal; B: 118.14 g; T: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 288.08 g; W tym cukry: 50.54 g; Bł.: 43.33 g; Sól: 11.59 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-08, 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 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 150 g	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 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj-dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 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 porcjowa 15g 1 szt 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: 2421.21 kcal; B: 105.39 g; T: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 327.39 g; W tym cukry: 72.25 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.66 g;	E: 2330.07 kcal; B: 102.33 g; T: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 85.06 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 8.31 g;	E: 1984.14 kcal; B: 101.20 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 247.34 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 37.04 g; Sól: 7.52 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-09 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 wpięprzowy 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 wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 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 wpięprzowy 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 60 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 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: 2416.63 kcal; B: 120.83 g; T: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 317.51 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 11.66 g;	E: 2383.65 kcal; B: 116.58 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 346.96 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 9.31 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
2023-12-10 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 rozdrobiony 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 JEĆZ.</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 салат z oliwą z oliwek & 100 g 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 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 JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 90 g (<u>SOJ.</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 JEĆZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, 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>) Mandarynka 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: 2512.85 kcal; B: 168.20 g; T: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 270.02 g; W tym cukry: 66.03 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 11.60 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,