

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-11 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 Pomidorki koktajlowe 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 Pomidorki koktajlowe 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2579.23 kcal; B: 103.86 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 372.29 g; W tym cukry: 65.27 g; Bł.: 34.13 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: 2231.03 kcal; B: 105.08 g; T: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 306.30 g; W tym cukry: 54.21 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 11.49 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Salatka owocowa - dieta (jabl,pomar,brzoskwinia) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (SOJ.)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzos,jabl) 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g (SOJ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g</p> <p>Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Makaron penne 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g</p> <p>Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.)</p> <p>Cytryna 8 g</p> <p>Ogórek świeży 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g</p> <p>koperta 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g</p> <p>koperta 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.)</p> <p>Cytryna 8 g</p> <p>Ogórek świeży 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g</p> <p>koperta 1 szt</p>
	PN	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p> <p>Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, SO2.)</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p> <p>Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, SO2.)</p>
	<p>E: 2599.30 kcal; B: 112.46 g; T: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 327.97 g; W tym cukry: 75.70 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 6.51 g;</p>	<p>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;</p>	<p>E: 2482.54 kcal; B: 127.27 g; T: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 281.66 g; W tym cukry: 42.43 g; Bł.: 36.24 g; Sól: 7.36 g;</p>	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-13 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami & 300 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami & 300 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, hąga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata 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 Pasta z soczewicy zielonej 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolaacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g	
	E: 2414.73 kcal; B: 110.88 g; T: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 306.01 g; W tym cukry: 64.69 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 10.61 g;	E: 2182.36 kcal; B: 97.50 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 293.96 g; W tym cukry: 61.01 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 8.98 g;	E: 2356.79 kcal; B: 121.66 g; T: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 288.72 g; W tym cukry: 52.13 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 10.17 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa		
2023-12-14 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 Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	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 Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Dip ziołowy 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 JĘCZ.</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 Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN		Koktajl wieloowocowy* 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 plasty * 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
		PN	Mini serniczki z mussem 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2852.69 kcal; B: 131.36 g; T: 122.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; W: 316.01 g; W tym cukry: 65.96 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 13.43 g;	E: 2974.91 kcal; B: 133.91 g; T: 130.30 g; Kw. tł. nasy.: 48.56 g; W: 324.76 g; W tym cukry: 71.37 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 11.07 g;	E: 2545.46 kcal; B: 124.03 g; T: 118.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; W: 262.50 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 12.73 g;		

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 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 Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Pudding z nasion chia z mango & 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 Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g (SOJ, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ.) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ.) Mix sałat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ.) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 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 (MLE.)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g (SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.)
	E: 2604.50 kcal; B: 122.01 g; T: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 317.95 g; W tym cukry: 86.92 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 12.00 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: 2357.56 kcal; B: 120.56 g; T: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 46.53 g; Bł.: 42.19 g; Sól: 11.05 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoszkwinia i truskawkami & 300 g (<u>MLE, S02, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna 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 ŚN			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>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 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: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 359.12 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.10 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.: 23.67 g; W: 324.51 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 7.26 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-17 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 z ciecierzycy 50 g 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 z ciecierzycy 50 g 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 Colesław (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 Colesław (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 Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix salat 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 Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym- dieta 150 g (RYB, MLE.) Mix salat 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 Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix salat 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.) Rzodkiew biała 50 g
	E: 3043.43 kcal; B: 147.45 g; T: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 370.11 g; W tym cukry: 88.40 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 8.43 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: 2619.68 kcal; B: 144.13 g; T: 95.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 309.67 g; W tym cukry: 51.97 g; Bł.: 38.05 g; Sól: 8.60 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 50 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 280 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 140 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Słupki z marchewki 90 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Muffin marchewkowy & 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g
	E: 2765.22 kcal; B: 112.76 g; T: 108.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 353.59 g; W tym cukry: 89.28 g; Bł.: 54.99 g; Sól: 11.86 g;	E: 2651.70 kcal; B: 107.08 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 378.38 g; W tym cukry: 98.75 g; Bł.: 44.36 g; Sól: 10.59 g;	E: 2232.60 kcal; B: 103.11 g; T: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 276.72 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 47.95 g; Sól: 10.75 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 80 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Platki owsiane 10 g (GLU, OW.) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU, PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU, PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) 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 (GLU, PSZ.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (SOJ, GOR.) Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (JAJ, MLE.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (SOJ, GOR.) Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (SOJ, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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 Rządkiw biała 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; Bł.: 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; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.97 g;	E: 2319.83 kcal; B: 126.86 g; T: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 311.43 g; W tym cukry: 73.69 g; Bł.: 41.82 g; Sól: 8.54 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (<u>MLE</u>)	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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	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	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>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) 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	
	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>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 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 салат 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 салат 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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	
	E: 2552.32 kcal; B: 116.91 g; T: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 344.85 g; W tym cukry: 53.30 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.52 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: 2313.95 kcal; B: 115.65 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 296.53 g; W tym cukry: 45.86 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 7.75 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) "Ćwikła" z jabłkiem () 80 g Salata zielona 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II SN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Makaron penne 200 g (GLU PSZ) Sos boloński dieta * 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów mielonych & 100 g (MLE, ORZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem ciecierzą i serem typu feta 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem i tofu 150 g (SOJ, MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z brokułem ciecierzą i serem typu feta 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE)
		E: 2576.12 kcal; B: 113.36 g; T: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 320.63 g; W tym cukry: 71.88 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 11.88 g;	E: 2476.85 kcal; B: 106.45 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 325.31 g; W tym cukry: 74.99 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 11.36 g;	E: 2443.41 kcal; B: 115.23 g; T: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; W: 287.51 g; W tym cukry: 50.11 g; Bł.: 42.95 g; Sól: 11.40 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-22 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>) Salata zielona 10 g 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 Salata zielona 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 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>) Salata zielona 10 g 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 kiszonej 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 kiszonej 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		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 50 g
	E: 2423.37 kcal; B: 105.58 g; T: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 327.78 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 8.66 g;	E: 2332.23 kcal; B: 102.52 g; T: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 340.17 g; W tym cukry: 85.19 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 8.31 g;	E: 2107.74 kcal; B: 109.25 g; T: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 263.34 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 37.76 g; Sól: 8.98 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiew biała 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Sałata lodowa 30 g Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, S02</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafiór gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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.: 31.07 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: 42.20 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 10.63 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Cukier 15 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 15 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	E: 2569.71 kcal; B: 99.08 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; W: 377.19 g; W tym cukry: 101.11 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 7.78 g;	E: 2351.56 kcal; B: 101.20 g; T: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 367.59 g; W tym cukry: 86.89 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 6.87 g;	E: 2628.36 kcal; B: 119.66 g; T: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 42.85 g; Bł.: 42.38 g; Sól: 7.77 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,