

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-25, poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 300 g ( <b>MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sernik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</b> ) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku z jabłkiem, pomarańczą i bananem & 300 g ( <b>MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sernik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</b> ) Banan 150 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Mandarynka 150 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, _</b> )	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR, _</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2737.75 kcal; B: 129.18 g; T: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 365.05 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 10.44 g;	E: 2802.85 kcal; B: 126.36 g; T: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 390.37 g; W tym cukry: 84.75 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 10.50 g;	E: 2593.88 kcal; B: 129.37 g; T: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 64.28 g; Bł.: 40.49 g; Sól: 10.18 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-26 wtorek	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 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, 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 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, 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 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, 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 Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Bitka schabowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bitka schabowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Bitka schabowa 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 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, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Orzechy pekan 30 g ( <u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u> )
		E: 2648.40 kcal; B: 112.12 g; T: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 323.12 g; W tym cukry: 74.90 g; Bł.: 22.35 g; Sól: 8.18 g;	E: 2473.32 kcal; B: 109.68 g; T: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 338.42 g; W tym cukry: 62.97 g; Bł.: 18.08 g; Sól: 8.43 g;	E: 2515.71 kcal; B: 126.35 g; T: 109.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 274.58 g; W tym cukry: 41.32 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 9.02 g;

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2023-12-27 środa	Śniadanie	<p>Owsianka z jabłkami &amp; 300 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Pasta z soczewicy zielonej 50 g</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Owsianka z jabłkami &amp; 300 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</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>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Pasta z soczewicy zielonej 50 g</p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p>
Obiad	<p>Krem z brokuła z grzankami &amp; 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Krem z brokuła z grzankami &amp; 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z wody* 200 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	<p>Krem z brokuła z grzankami &amp; 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Papryka świeża mix 70 g</p> <p>Mix салат 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mix салат z oliwą z oliwek 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</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>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Papryka świeża mix 70 g</p> <p>Mix салат 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>	
	E: 2611.06 kcal; B: 105.15 g; T: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 352.51 g; W tym cukry: 59.75 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 12.52 g;	E: 2298.73 kcal; B: 86.19 g; T: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; W: 332.69 g; W tym cukry: 58.05 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 12.60 g;	E: 2484.78 kcal; B: 114.46 g; T: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 322.13 g; W tym cukry: 55.93 g; Bł.: 42.23 g; Sól: 12.07 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-28 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 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	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 1 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 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	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 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ślupki z marchewki 50 g
	E: 2775.89 kcal; B: 129.35 g; T: 115.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 315.05 g; W tym cukry: 65.96 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 13.43 g;	E: 2898.11 kcal; B: 131.90 g; T: 123.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; W: 323.80 g; W tym cukry: 71.37 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 11.07 g;	E: 2460.27 kcal; B: 121.09 g; T: 110.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; W: 263.23 g; W tym cukry: 48.68 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 13.19 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-29 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 200 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 400 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Łosoś pieczony 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix салат 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix салат 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix салат 30 g 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 ( <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: 2624.11 kcal; B: 122.45 g; T: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 322.57 g; W tym cukry: 86.99 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 12.06 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: 2450.52 kcal; B: 122.30 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 305.53 g; W tym cukry: 50.25 g; Bł.: 41.39 g; Sól: 11.54 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia 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> ) 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;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 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: 2846.74 kcal; B: 142.29 g; T: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; W: 371.14 g; W tym cukry: 81.48 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 8.43 g;	E: 2615.60 kcal; B: 143.82 g; T: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 308.38 g; W tym cukry: 52.06 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 8.59 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-01, 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 Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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 JEJCZ</u> ) Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	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 JEJCZ</u> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	II ŚN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Marchewka mini z sezamem & 100 g ( <u>SEZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka mini z sezamem & 100 g ( <u>SEZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Rzodkiew biała 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 ( <u>SEL</u> )	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> ) Rzodkiew biała 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: 2710.24 kcal; B: 120.77 g; T: 102.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 334.86 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 10.29 g;	E: 2564.19 kcal; B: 127.60 g; T: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 59.09 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 10.71 g;	E: 2435.32 kcal; B: 129.04 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 300.92 g; W tym cukry: 49.10 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 9.96 g;	



		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 80 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	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	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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Mandarynka 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Banan 150 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2884.57 kcal; B: 110.95 g; T: 119.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 98.39 g; Bł.: 47.01 g; Sól: 12.21 g;	E: 2723.96 kcal; B: 101.36 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 404.58 g; W tym cukry: 127.57 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 10.16 g;	E: 2708.50 kcal; B: 121.84 g; T: 103.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 350.30 g; W tym cukry: 83.49 g; Bł.: 58.49 g; Sól: 10.58 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-03 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 kiszzonej* 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> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 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> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix salat 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: 2537.17 kcal; B: 116.29 g; T: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 50.28 g; Bł.: 28.02 g; Sól: 8.87 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: 2270.00 kcal; B: 113.31 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 291.97 g; W tym cukry: 42.70 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.69 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-04 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> , <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	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
2024-01-05 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 ŚN			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 b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 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		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> ) Pomidor 50 g
	E: 2502.09 kcal; B: 106.36 g; T: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 346.99 g; W tym cukry: 88.62 g; Bł.: 33.13 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: 2120.00 kcal; B: 109.04 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 263.01 g; W tym cukry: 47.94 g; Bł.: 37.76 g; Sól: 8.76 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salata lodowa 30 g Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dip czosnkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g 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
2024-01-07 niedzielela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <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 rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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,