

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem 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 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 SN			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,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pulpet z dorsza & 80 g (RYB,) Sałata 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, MLE, może zawierać: MLE, GOR,)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: MLE, 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: 2565.80 kcal; B: 103.60 g; T: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 369.06 g; W tym cukry: 62.79 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 12.12 g;	E: 2408.79 kcal; B: 93.58 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 367.38 g; W tym cukry: 65.65 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 13.12 g;	E: 2213.03 kcal; B: 103.43 g; T: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 303.85 g; W tym cukry: 53.66 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 11.47 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa			
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 (.) Dżem 25g 1 szt (.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g (.)	Kasza kukurydziana 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 (.) Dżem 25g 1 szt (.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Salatka owocowa - dieta (jabl,ban,brzoskwinią) 100 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Salatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzosk,jabl) 100 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 (.) Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 40 g (SOJ,) Papryka świeża 50 g (.)			
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g (.) Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g (.) Kalaflor gotowany* 100 g (.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (.)	Solferino z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Kalaflor gotowany* 100 g (.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g (.) Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g (.) Kalaflor gotowany* 100 g (.) 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 (.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Cytryna 8 g (.) Ogórek świeży 90 g (.) Rozszponka 10 g (.) 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 (.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 90 g (.) Rozszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Cytryna 8 g (.) Ogórek świeży 90 g (.) Rozszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt (.)
			PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Orzechy pekan 30 g (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,)
			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;	E: 2507.61 kcal; B: 108.56 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 366.77 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 6.60 g;	E: 2464.54 kcal; B: 125.62 g; T: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 279.21 g; W tym cukry: 41.88 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 7.34 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami & 300 g (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (.) Pasta z soczewicy zielonej 50 g (.) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g (.)	Owsianka z jabłkami & 300 g (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z soczewicy zielonej 50 g (.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (.) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g (.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z indyka pieczony 90 g (.) Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g (.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z indyka pieczony 90 g (.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g (.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z indyka pieczony 90 g (.) Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 180 g (.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Ser żółty 50 g (MLE,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Papryka świeża mix 70 g (.) Mix sałat 30 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE,) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Ser żółty 50 g (MLE,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Papryka świeża mix 70 g (.) Mix 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 (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g (.) Rzodkiew biała 50 g (.)	
	E: 2422.15 kcal; B: 110.80 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 308.02 g; W tym cukry: 64.73 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 10.61 g;	E: 2180.20 kcal; B: 97.31 g; T: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 293.57 g; W tym cukry: 60.87 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 8.98 g;	E: 2340.71 kcal; B: 120.13 g; T: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 287.17 g; W tym cukry: 51.36 g; Bł.: 39.93 g; Sól: 10.16 g;		

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa		
2024-01-11 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 zielony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 (.)
		PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c & 75 g (<u>JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Słupki z marchewki 50 g (.)
	E: 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: 2442.27 kcal; B: 119.44 g; T: 110.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 260.78 g; W tym cukry: 48.13 g; Bł.: 39.06 g; Sól: 13.17 g;		

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-12 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 salat 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 salat 30 g (.) Pomidor 70 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ) Mix salat 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)		Słupki z warzyw (.) marchew, seler naciowy 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: 2602.12 kcal; B: 118.49 g; T: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 341.16 g; W tym cukry: 96.48 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 11.50 g;	E: 2326.79 kcal; B: 118.14 g; T: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 296.91 g; W tym cukry: 44.18 g; Bł.: 41.41 g; Sól: 11.03 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-13 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 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g (.)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z marchewki 50 g (.)
	E: 2717.19 kcal; B: 135.37 g; T: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.10 g;	E: 2591.35 kcal; B: 118.38 g; T: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 341.47 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 8.44 g;	E: 2477.36 kcal; B: 134.04 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 322.03 g; W tym cukry: 46.31 g; Bł.: 47.51 g; Sól: 7.24 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Słupki z marchewki 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g (.)	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Pomidor 90 g (.) Rozszponka 10 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Słupki z marchewki 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN			Pomarańcza 150 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Ziemniaki z koperkiem 180 g (.) Surówka 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 (.) Banan 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.)	
	E: 3113.88 kcal; B: 148.46 g; T: 121.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 367.79 g; W tym cukry: 88.38 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 9.14 g;	E: 2917.24 kcal; B: 143.19 g; T: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 388.24 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 8.42 g;	E: 2654.73 kcal; B: 143.44 g; T: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 303.63 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 37.48 g; Sól: 9.50 g;		

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa		
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Pasta z brokula * 50 g (.) Pomidorki koktajlowe 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g (.)	Kasza kukurydziana 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 (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Pasta z brokula * 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 (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Pasta z brokula * 50 g (.) Pomidorki koktajlowe 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
		II SN		Melon 150 g (.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni 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,) 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 truskawk* 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 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni 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 selera naciowego 90 g (.)
		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 (może zawierać: MLE, GOR,) Papryka świeża 50 g (.)
	E: 2825.77 kcal; B: 116.44 g; T: 107.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 366.42 g; W tym cukry: 91.09 g; Bł.: 56.60 g; Sól: 11.67 g;	E: 2655.84 kcal; B: 108.78 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 379.19 g; W tym cukry: 98.24 g; Bł.: 44.22 g; Sól: 10.17 g;	E: 2568.36 kcal; B: 117.77 g; T: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 318.07 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 55.60 g; Sól: 11.50 g;		

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa	
2024-01-16 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, SO2.) 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, SO2.) 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 wykwintna 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 żółta* 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 wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody żółta* 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g (.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)		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.) Rzodkiew biała 50 g (.)	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
4-01-16 wtorek		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: 2336.71 kcal; B: 112.99 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; W: 312.69 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 8.98 g;	E: 2304.73 kcal; B: 125.16 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 308.69 g; W tym cukry: 73.30 g; Bł.: 42.67 g; Sól: 8.63 g;
	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 (.) Salátka 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 (.) Salátka 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 (.) Salátka 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			Mandarynka 150 g (.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
2024-01-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Pieczeń wołowa 90 g (.) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u> ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Pieczeń wołowa 90 g (.) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza 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 białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Pieczeń wołowa 90 g (.) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany* 100 g (.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml (.)
	Kolejca	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> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ,) Rukola 20 g (.)
		E: 2597.62 kcal; B: 112.80 g; T: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 344.85 g; W tym cukry: 53.30 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.43 g;	E: 2343.66 kcal; B: 104.64 g; T: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 345.98 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 7.80 g;	E: 2290.15 kcal; B: 107.95 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 287.86 g; W tym cukry: 44.32 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 7.35 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-18 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 (.) "Cwikla" z jabłkiem (.) 100 g (.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) 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 ŚN			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 brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Salatka z brokulem i tofu 200 g (SOJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR) 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: 2623.69 kcal; B: 113.79 g; T: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 324.65 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 11.54 g;	E: 2506.11 kcal; B: 106.50 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 328.83 g; W tym cukry: 77.08 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 10.86 g;	E: 2472.98 kcal; B: 114.01 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 289.09 g; W tym cukry: 50.18 g; Bł.: 45.33 g; Sól: 11.04 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-19 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, seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g (.)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g (.) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g (.)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g (.) Słupki z warzyw () marchew, seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) 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 100 g (.) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Śliwka szt 2 szt (.)	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g (.) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Banan 150 g (.)	Szpinakowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g (.) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z jaj z majonezem 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka świeża 80 g (.) Roszponka 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z jaj -dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Roszponka 20 g (.) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Roszponka 20 g (.) Papryka świeża 80 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)		
		E: 2417.29 kcal; B: 105.14 g; T: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 326.70 g; W tym cukry: 71.85 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 8.67 g;	E: 2330.07 kcal; B: 102.33 g; T: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 85.06 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 8.31 g;	E: 1962.22 kcal; B: 99.31 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 244.21 g; W tym cukry: 45.02 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 7.52 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwa strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Ser żółty 50 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g (.) Rzodkiew biała 70 g (.) Salata lodowa 30 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g (.)	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g (.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 70 g (.) Salata lodowa 30 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Ser żółty 50 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g (.) Salata lodowa 30 g (.) Rzodkiew biała 70 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g (.)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02) Buraczki gotowane 100 g (.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g (.) Buraczki gotowane 100 g (.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g (.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml (.)	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Kalafior gotowany* 100 g (.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml (.)
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip czosnkowy 50 g (MLE) Mix salat 30 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Mix salat 30 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip czosnkowy 50 g (MLE) Mix salat 30 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml (.)
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g (.) Salata zielona 5 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g (.) Salata zielona 5 g (.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g (.) Pomidor 50 g (.)
	E: 2426.13 kcal; B: 120.83 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 317.49 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 11.66 g;	E: 2393.15 kcal; B: 116.58 g; T: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 346.94 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 9.31 g;	E: 2240.97 kcal; B: 115.38 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 290.37 g; W tym cukry: 41.65 g; Bł.: 43.16 g; Sól: 10.61 g;	

	W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwostrawna	W-wa- GRO Cukrzycowa		
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g (.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g (.) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 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.) Filet z kurczaka gotowany 50 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Ogórek kiszony 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN		Pudding z nasion chia na mleku z mango & 200 g (MLE.)	
		Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Schab z morelą suszoną 90 g (SOZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g (.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g (.) Kalafor gotowany* 100 g (.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (.)	Krem z pomidorów z mozzarellą & 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g (.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (.) Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Twarożek po grecku 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 (.) 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 (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml (.)
		PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt (.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g (.) Wafle ryżowe 30 g (.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt (.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)
	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: 2644.46 kcal; B: 158.13 g; T: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 329.84 g; W tym cukry: 84.91 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 11.31 g;	E: 2424.94 kcal; B: 167.84 g; T: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 267.57 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 36.99 g; Sól: 11.55 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,