

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-22 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami & 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (RYB) Salata zielona z jogurtem & 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 50 g
	E: 2427.67 kcal; B: 95.15 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 360.99 g; W tym cukry: 77.04 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 10.94 g;	E: 2305.02 kcal; B: 87.14 g; T: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 358.75 g; W tym cukry: 79.88 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 12.13 g;	E: 2223.13 kcal; B: 103.29 g; T: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 53.66 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 11.21 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-23 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka owocowa - dieta (jabl,ban,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 o zaw. tłuszczu 80% 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalań gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalań gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalań gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02</u>)
	E: 2553.05 kcal; B: 111.95 g; T: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 325.27 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 7.69 g;	E: 2508.21 kcal; B: 108.42 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 366.63 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 6.34 g;	E: 2427.79 kcal; B: 125.11 g; T: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 276.48 g; W tym cukry: 39.28 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 8.52 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-24 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami & 300 g (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 Salata zielona 10 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, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 Salata zielona 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	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 plastry 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 plastry 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix salat 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 salat 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 50 g
	E: 2413.33 kcal; B: 110.74 g; T: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 305.37 g; W tym cukry: 64.19 g; Bf.: 30.90 g; Sól: 10.30 g;	E: 2180.97 kcal; B: 97.36 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 293.32 g; W tym cukry: 60.51 g; Bf.: 26.63 g; Sól: 8.67 g;	E: 2352.97 kcal; B: 120.18 g; T: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 287.39 g; W tym cukry: 51.49 g; Bf.: 40.12 g; Sól: 9.90 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-25 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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	Zurek 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	Zurek 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c & 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g
	E: 2776.49 kcal; B: 129.21 g; T: 115.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; W: 314.91 g; W tym cukry: 65.96 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 13.17 g;	E: 2898.71 kcal; B: 131.76 g; T: 123.10 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; W: 323.66 g; W tym cukry: 71.37 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 10.81 g;	E: 2462.86 kcal; B: 119.93 g; T: 112.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; W: 259.76 g; W tym cukry: 48.29 g; Bł.: 39.06 g; Sól: 12.53 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Pudding z nasion chia z mango & 300 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ,) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ,) Mix sałat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj i awokado 100 g (JAJ,) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)		Słupki z warzyw () marchew, seler naciowy 100 g (SEL,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)
		E: 2605.10 kcal; B: 121.87 g; T: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W: 317.81 g; W tym cukry: 86.92 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 11.74 g;	E: 2602.72 kcal; B: 118.35 g; T: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; W: 341.02 g; W tym cukry: 96.48 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 11.24 g;	E: 2348.47 kcal; B: 117.63 g; T: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 296.56 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 41.41 g; Sól: 10.58 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 300 g (<u>MLE, S02</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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: 2717.79 kcal; B: 135.23 g; T: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 358.95 g; W tym cukry: 65.75 g; Bf.: 40.45 g; Sól: 7.84 g;	E: 2591.95 kcal; B: 118.24 g; T: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 341.33 g; W tym cukry: 67.51 g; Bf.: 32.67 g; Sól: 8.18 g;	E: 2477.96 kcal; B: 133.90 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 321.89 g; W tym cukry: 46.31 g; Bf.: 47.51 g; Sól: 6.98 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-28 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g (RYB, MLE.) Mix салат 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g
	E: 3044.03 kcal; B: 147.31 g; T: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; W: 369.97 g; W tym cukry: 88.40 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 8.17 g;	E: 2917.84 kcal; B: 143.05 g; T: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W: 388.10 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 8.16 g;	E: 2594.38 kcal; B: 142.29 g; T: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 305.79 g; W tym cukry: 51.50 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 8.52 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-29 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN			Melon 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 z orzechami o niskim IG C&C 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Papryka świeża 50 g
	E: 2826.37 kcal; B: 116.30 g; T: 107.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; W: 366.28 g; W tym cukry: 91.09 g; Bł.: 56.60 g; Sól: 11.41 g;	E: 2642.04 kcal; B: 108.64 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 374.46 g; W tym cukry: 94.01 g; Bł.: 42.60 g; Sól: 9.88 g;	E: 2578.46 kcal; B: 117.63 g; T: 105.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 317.90 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 55.60 g; Sól: 11.24 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Płatki 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 o zaw. tłuszczu 80% 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, S02.) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Płatki 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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, S02.) 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.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (JAJ, MLE.) Szyunka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 80 g (JAJ, MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (S0J.) Rządkiw biała 50 g	
	E: 2627.64 kcal; B: 109.75 g; T: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 318.44 g; W tym cukry: 85.08 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 8.81 g;	E: 2337.31 kcal; B: 112.85 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 312.55 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 8.72 g;	E: 2314.83 kcal; B: 125.02 g; T: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 308.53 g; W tym cukry: 73.30 g; Bł.: 42.67 g; Sól: 8.37 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-01-31 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 75 g (MLE.) Kalafor 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (MLE.) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rukola 20 g
	E: 2552.92 kcal; B: 116.77 g; T: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; W: 344.71 g; W tym cukry: 53.30 g; Bt.: 28.64 g; Sól: 8.26 g;	E: 2298.96 kcal; B: 108.61 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 345.84 g; W tym cukry: 48.08 g; Bt.: 27.45 g; Sól: 7.63 g;	E: 2245.45 kcal; B: 111.92 g; T: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 287.72 g; W tym cukry: 44.32 g; Bt.: 33.21 g; Sól: 7.18 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-01 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			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
	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokulem ciecierząca i serem typu feta 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Szynka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokulem i tofu 150 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokulem ciecierząca i serem typu feta 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Szynka 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 mussem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2585.34 kcal; B: 115.95 g; T: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; W: 320.58 g; W tym cukry: 72.12 g; Bf.: 34.08 g; Sól: 11.80 g;	E: 2486.07 kcal; B: 109.03 g; T: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 325.26 g; W tym cukry: 75.23 g; Bf.: 26.32 g; Sól: 11.28 g;	E: 2444.13 kcal; B: 116.17 g; T: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 284.99 g; W tym cukry: 49.80 g; Bf.: 44.00 g; Sól: 11.30 g;

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-02 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	E: 2423.97 kcal; B: 105.44 g; T: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 327.64 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 8.40 g;	E: 2332.83 kcal; B: 102.38 g; T: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 85.19 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 8.05 g;	E: 2112.10 kcal; B: 107.25 g; T: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 260.40 g; W tym cukry: 47.39 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 8.48 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-03 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ.) 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ.)
	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 200 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 200 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 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: 2461.61 kcal; B: 123.39 g; T: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 64.44 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 11.55 g;	E: 2393.75 kcal; B: 116.44 g; T: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 346.80 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 9.05 g;	E: 2276.45 kcal; B: 117.94 g; T: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 292.65 g; W tym cukry: 42.55 g; Bł.: 43.88 g; Sól: 10.50 g;	

		W-wa- GRO Podstawowa	W-wa- GRO Łatwo strawna	W-wa- GRO Cukrzycowa
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ.) Cukier 15 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Mix салат z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 JEĆZ.)
	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 (SOJ.) 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 Kalafior 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 JEĆZ.) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE. SEL.) Szynekowa 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek po grecku 50 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (MLE. SEL.) 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 luskane 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 luskane 20 g (ORZ.)
		E: 2766.76 kcal; B: 146.47 g; T: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 315.32 g; W tym cukry: 84.96 g; Bt.: 30.40 g; Sól: 12.54 g;	E: 2645.06 kcal; B: 157.99 g; T: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; W: 329.70 g; W tym cukry: 84.91 g; Bt.: 26.76 g; Sól: 11.05 g;	E: 2425.54 kcal; B: 167.70 g; T: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 267.43 g; W tym cukry: 65.48 g; Bt.: 36.99 g; Sól: 11.29 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,