

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-08 poniedziałek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z marchwi z olejem b/c (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Marchew gotowana z olejem* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z marchwi z olejem b/c (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g:produkt pasteryzowany 1 szt (.) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	E: 2403.36 kcal; B: 81.07 g; T: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 354.85 g; W tym cukry: 73.37 g; Bf.: 38.39 g; Sól: 9.33 g;	E: 2280.38 kcal; B: 84.63 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 351.76 g; W tym cukry: 70.34 g; Bf.: 30.19 g; Sól: 7.74 g;	E: 2544.12 kcal; B: 97.92 g; T: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 332.79 g; W tym cukry: 45.75 g; Bf.: 49.26 g; Sól: 11.27 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Salata zielona 20 g (.)	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) b/c 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia z wody 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) b/c 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem (.) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem (.) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	
		E: 2415.48 kcal; B: 111.74 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 326.11 g; W tym cukry: 73.36 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 10.18 g;	E: 2270.10 kcal; B: 108.10 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 338.59 g; W tym cukry: 80.36 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 8.66 g;	E: 2427.94 kcal; B: 123.91 g; T: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 312.21 g; W tym cukry: 38.19 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 10.48 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Papryka konserwowa 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka konserwowa 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Jablko 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jablko 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Jablko 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)
	E: 2487.44 kcal; B: 97.90 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 391.19 g; W tym cukry: 71.96 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 12.09 g;	E: 2264.83 kcal; B: 97.40 g; T: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; W: 375.82 g; W tym cukry: 83.89 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 9.08 g;	E: 2361.14 kcal; B: 104.63 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; W: 349.64 g; W tym cukry: 55.18 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 11.41 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko 180 g (.) Brokuł gotowany* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Jabłko 150 g (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g (.)
	E: 2430.15 kcal; B: 77.93 g; T: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; W: 406.74 g; W tym cukry: 88.61 g; Bf.: 40.78 g; Sól: 10.65 g;	E: 2219.12 kcal; B: 86.21 g; T: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; W: 397.65 g; W tym cukry: 83.94 g; Bf.: 23.86 g; Sól: 8.18 g;	E: 2240.79 kcal; B: 87.06 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 372.42 g; W tym cukry: 57.89 g; Bf.: 59.18 g; Sól: 10.57 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jablko 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)		
	E: 2247.05 kcal; B: 102.98 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; W: 345.24 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 8.94 g;	E: 2156.54 kcal; B: 93.40 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 80.87 g; Bł.: 27.83 g; Sól: 8.89 g;	E: 2333.92 kcal; B: 104.00 g; T: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 369.01 g; W tym cukry: 108.61 g; Bł.: 45.62 g; Sól: 9.68 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (.) Ketchup 30 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka b/c (.) 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka b/c (.) 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ. MLE. GLU OW.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ. MLE. GLU OW.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
		E: 2499.18 kcal; B: 110.72 g; T: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 354.34 g; W tym cukry: 66.61 g; Bł.: 30.64 g; Sól: 12.96 g;	E: 2353.58 kcal; B: 101.76 g; T: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 347.54 g; W tym cukry: 76.05 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 9.15 g;	E: 2731.32 kcal; B: 129.87 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 372.53 g; W tym cukry: 57.32 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 12.91 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 90 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g (.) Rozszonka 10 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 90 g (.) Rozszonka 10 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Ziemniaki 180 g (.) Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	
	PN	Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> )
	E: 2942.33 kcal; B: 146.89 g; T: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 371.54 g; W tym cukry: 74.11 g; Bt.: 29.53 g; Sól: 10.56 g;	E: 2834.87 kcal; B: 151.67 g; T: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 363.82 g; W tym cukry: 60.91 g; Bt.: 19.69 g; Sól: 9.50 g;	E: 2980.01 kcal; B: 160.05 g; T: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; W: 346.86 g; W tym cukry: 47.78 g; Bt.: 43.57 g; Sól: 10.83 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )	
	E: 2281.18 kcal; B: 90.56 g; T: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 371.70 g; W tym cukry: 110.62 g; Bf.: 28.40 g; Sól: 7.36 g;	E: 2167.91 kcal; B: 86.31 g; T: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; W: 374.68 g; W tym cukry: 109.76 g; Bf.: 20.95 g; Sól: 7.56 g;	E: 2335.28 kcal; B: 99.62 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 357.42 g; W tym cukry: 60.67 g; Bf.: 53.50 g; Sól: 9.63 g;	



		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g (.) Ziemniaki 180 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g (.) Ziemniaki 180 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Papryka konserwowa 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Papryka konserwowa 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
		E: 2234.90 kcal; B: 88.55 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 325.11 g; W tym cukry: 65.62 g; Bf.: 31.12 g; Sól: 9.06 g;	E: 2012.38 kcal; B: 94.50 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; W: 319.06 g; W tym cukry: 68.26 g; Bf.: 27.33 g; Sól: 8.52 g;	E: 2323.01 kcal; B: 115.64 g; T: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 309.97 g; W tym cukry: 49.15 g; Bf.: 44.75 g; Sól: 10.87 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-17 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	FN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )
		E: 2497.48 kcal; B: 94.38 g; T: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; W: 420.63 g; W tym cukry: 70.65 g; Bt.: 41.92 g; Sól: 10.56 g;	E: 2563.59 kcal; B: 95.45 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; W: 438.01 g; W tym cukry: 63.61 g; Bt.: 33.66 g; Sól: 9.21 g;	E: 2598.07 kcal; B: 107.61 g; T: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; W: 415.14 g; W tym cukry: 44.95 g; Bt.: 60.43 g; Sól: 12.21 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pasta z fasoli 50 g ( ) Pomidor 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml ( ) Cukier 30 g ( )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kirri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml ( ) Cukier 30 g ( )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml ( ) Pasta z fasoli 50 g ( )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g ( ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) z olejem b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ( )	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g ( ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ( )	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) z olejem b/c 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ( )
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml ( )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml ( )	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g ( ) Pomidor 80 g ( ) Salata zielona 20 g ( ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml ( )
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g ( ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )
		E: 2271.92 kcal; B: 89.55 g; T: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; W: 371.26 g; W tym cukry: 90.87 g; Bf.: 38.73 g; Sól: 10.32 g;	E: 2161.82 kcal; B: 86.60 g; T: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 350.88 g; W tym cukry: 87.34 g; Bf.: 24.00 g; Sól: 8.82 g;	E: 2375.00 kcal; B: 107.83 g; T: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 349.51 g; W tym cukry: 43.21 g; Bf.: 52.35 g; Sól: 10.33 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.) Dżem 25g 1 szt (.)	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabko 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.) Dżem 25g 1 szt (.)	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 90 g (.) Roszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g (.) Roszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g (.) Rzodkiew biała 90 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> )
	E: 2476.56 kcal; B: 103.25 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; W: 388.16 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 9.60 g;	E: 2387.48 kcal; B: 105.88 g; T: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; W: 395.09 g; W tym cukry: 95.55 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 8.74 g;	E: 2363.03 kcal; B: 114.63 g; T: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; W: 356.92 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 47.67 g; Sól: 10.10 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)		Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z marchwi i selera z olejem (.) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g (.) Buraczki gotowane 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z marchwi i selera z olejem (.) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )
		E: 2360.01 kcal; B: 78.76 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; W: 394.33 g; W tym cukry: 75.80 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 8.28 g;	E: 2344.50 kcal; B: 89.80 g; T: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; W: 392.54 g; W tym cukry: 73.86 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 7.82 g;	E: 2477.42 kcal; B: 98.15 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 392.24 g; W tym cukry: 67.62 g; Bł.: 55.29 g; Sól: 9.17 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.) Cukier 30 g (.)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml (.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki 180 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Jabłko 150 g (.)	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g (.) Schab gotowany 80 g (.) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Jabłko 150 g (.)	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g (.) Schab gotowany 80 g (.) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.) Jabłko 150 g (.)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (.) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt ( ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml (.) Salata zielona 20 g (.)
	FN	Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g (.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )
	E: 2440.40 kcal; B: 103.52 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 85.29 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 9.10 g;	E: 2293.52 kcal; B: 112.46 g; T: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; W: 357.54 g; W tym cukry: 77.51 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 8.32 g;	E: 2271.87 kcal; B: 120.23 g; T: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 331.64 g; W tym cukry: 58.75 g; Bł.: 47.50 g; Sól: 9.54 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,