

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
2023-11-06 poniedziałek	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2265.77 kcal; B: 79.57 g; T: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; W: 392.20 g; W tym cukry: 116.07 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 6.51 g;	E: 2160.37 kcal; B: 74.60 g; T: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 377.34 g; W tym cukry: 119.55 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 5.86 g;	E: 2324.97 kcal; B: 83.44 g; T: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; W: 408.50 g; W tym cukry: 135.57 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 5.82 g;	E: 2115.80 kcal; B: 78.90 g; T: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; W: 378.59 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 19.57 g; Sól: 5.65 g;	E: 2252.79 kcal; B: 92.98 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 323.20 g; W tym cukry: 24.12 g; Bł.: 55.55 g; Sól: 8.94 g;	E: 2730.97 kcal; B: 99.77 g; T: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 405.20 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 29.40 g; Sól: 10.31 g;	E: 2142.77 kcal; B: 67.39 g; T: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; W: 345.52 g; W tym cukry: 54.00 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 7.33 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						
		E: 2343.05 kcal; B: 84.20 g; T: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 345.78 g; W tym cukry: 67.41 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 13.34 g;	E: 2053.03 kcal; B: 83.00 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W: 338.97 g; W tym cukry: 61.37 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 9.79 g;	E: 2197.18 kcal; B: 87.18 g; T: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; W: 372.38 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 9.09 g;	E: 2051.32 kcal; B: 95.45 g; T: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; W: 339.01 g; W tym cukry: 62.66 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 7.78 g;	E: 2031.69 kcal; B: 90.30 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 310.80 g; W tym cukry: 35.70 g; Bł.: 45.69 g; Sól: 12.93 g;	E: 2583.45 kcal; B: 115.20 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; W: 393.28 g; W tym cukry: 74.16 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 13.22 g;	E: 2009.93 kcal; B: 72.50 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; W: 343.63 g; W tym cukry: 55.00 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 11.37 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</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	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	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD		Jabłko pieczone 150 g		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>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
		E: 2369.52 kcal; B: 101.96 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 357.17 g; W tym cukry: 71.92 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 10.20 g;	E: 2254.33 kcal; B: 101.88 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 361.07 g; W tym cukry: 78.89 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 8.04 g;	E: 2337.82 kcal; B: 106.05 g; T: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 379.50 g; W tym cukry: 85.98 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 7.35 g;	E: 2246.68 kcal; B: 111.89 g; T: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; W: 362.40 g; W tym cukry: 80.07 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 6.52 g;	E: 2188.27 kcal; B: 105.95 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; W: 313.15 g; W tym cukry: 34.85 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 11.10 g;	E: 2612.72 kcal; B: 112.80 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 399.65 g; W tym cukry: 81.24 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 12.03 g;	E: 2227.40 kcal; B: 82.79 g; T: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; W: 350.42 g; W tym cukry: 58.39 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 11.34 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
		E: 2489.81 kcal; B: 83.74 g; T: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 389.10 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 8.00 g;	E: 2262.73 kcal; B: 89.47 g; T: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 367.05 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 7.57 g;	E: 2393.38 kcal; B: 94.48 g; T: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; W: 390.15 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.99 g;	E: 2260.84 kcal; B: 100.12 g; T: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; W: 358.28 g; W tym cukry: 65.61 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.89 g;	E: 2347.30 kcal; B: 95.90 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; W: 332.37 g; W tym cukry: 39.42 g; Bł.: 53.19 g; Sól: 9.15 g;	E: 2511.95 kcal; B: 80.06 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 385.37 g; W tym cukry: 73.38 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 7.24 g;	

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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	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	
2023-11-10 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalaflorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2023-11-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2300.11 kcal; B: 90.06 g; T: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 339.72 g; W tym cukry: 75.40 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 8.24 g;	E: 2250.42 kcal; B: 93.17 g; T: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; W: 361.47 g; W tym cukry: 87.86 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 6.38 g;	E: 2176.55 kcal; B: 88.69 g; T: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; W: 372.56 g; W tym cukry: 87.12 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 6.51 g;	E: 2127.84 kcal; B: 95.24 g; T: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; W: 361.49 g; W tym cukry: 88.70 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 5.18 g;	E: 2112.45 kcal; B: 96.77 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 292.49 g; W tym cukry: 30.13 g; Bł.: 46.58 g; Sól: 9.17 g;	E: 2534.24 kcal; B: 110.90 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 371.15 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 28.60 g; Sól: 9.41 g;	E: 1986.00 kcal; B: 67.42 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; W: 325.58 g; W tym cukry: 54.74 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.64 g;	

		W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		E: 2127.20 kcal; B: 79.97 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; W: 335.94 g; W tym cukry: 59.84 g; Bł.: 39.20 g; Sól: 10.52 g;	E: 2061.12 kcal; B: 82.09 g; T: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; W: 340.71 g; W tym cukry: 65.17 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 8.62 g;	E: 2198.80 kcal; B: 85.71 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; W: 372.95 g; W tym cukry: 84.11 g; Bł.: 21.78 g; Sól: 7.92 g;	E: 2060.24 kcal; B: 90.76 g; T: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; W: 342.13 g; W tym cukry: 66.47 g; Bł.: 22.12 g; Sól: 7.07 g;	E: 2138.67 kcal; B: 95.62 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; W: 322.93 g; W tym cukry: 32.61 g; Bł.: 56.35 g; Sól: 10.44 g;	E: 2490.42 kcal; B: 108.96 g; T: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 376.17 g; W tym cukry: 74.36 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 11.34 g;	E: 2110.42 kcal; B: 77.30 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; W: 355.25 g; W tym cukry: 56.54 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.00 g;

	W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Wrzodowa	W-wa- WOL Wątrobowa	W-wa- WOL Cukrzycowa	W-wa- WOL Bogatobiałkowa	W-wa- WOL Bezmleczna	
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
		II SN		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
		E: 2292.59 kcal; B: 96.63 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 346.94 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 7.60 g;	E: 2145.09 kcal; B: 93.58 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; W: 328.37 g; W tym cukry: 60.15 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 6.67 g;	E: 2306.80 kcal; B: 102.34 g; T: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; W: 354.97 g; W tym cukry: 71.58 g; Bł.: 12.91 g; Sól: 6.15 g;	E: 2116.44 kcal; B: 97.06 g; T: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; W: 329.92 g; W tym cukry: 61.55 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 5.82 g;	E: 2367.78 kcal; B: 106.38 g; T: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 324.71 g; W tym cukry: 50.28 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.43 g;	E: 2879.69 kcal; B: 127.29 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 422.41 g; W tym cukry: 107.16 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 9.33 g;	E: 2197.03 kcal; B: 91.39 g; T: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 6.66 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek Fromage 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Baton szynkowy z kurczą 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g</p>
	II ŚN						
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD						
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2552.30 kcal; B: 83.75 g; T: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; W: 395.45 g; W tym cukry: 118.17 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 6.14 g;	E: 1994.99 kcal; B: 59.93 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; W: 338.61 g; W tym cukry: 105.48 g; Bł.: 15.74 g; Sól: 1.83 g;	E: 2019.95 kcal; B: 59.37 g; T: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; W: 373.22 g; W tym cukry: 136.15 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 5.16 g;	E: 2185.30 kcal; B: 83.16 g; T: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; W: 377.01 g; W tym cukry: 120.04 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 4.51 g;	E: 1978.25 kcal; B: 83.08 g; T: 36.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; W: 342.98 g; W tym cukry: 100.65 g; Bł.: 14.39 g; Sól: 3.96 g;	E: 2322.97 kcal; B: 65.88 g; T: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 360.18 g; W tym cukry: 86.81 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 6.31 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
2023-11-07 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g</p>
II ŚN						
Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
PD						
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany plasty (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	E: 2234.87 kcal; B: 66.12 g; T: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 346.58 g; W tym cukry: 70.41 g; Bł.: 45.30 g; Sól: 10.26 g;	E: 1955.46 kcal; B: 80.13 g; T: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; W: 280.22 g; W tym cukry: 61.92 g; Bł.: 18.00 g; Sól: 5.86 g;	E: 2122.30 kcal; B: 53.77 g; T: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; W: 377.24 g; W tym cukry: 80.28 g; Bł.: 15.69 g; Sól: 8.39 g;	E: 2165.11 kcal; B: 98.43 g; T: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; W: 342.12 g; W tym cukry: 65.06 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 6.30 g;	E: 1988.37 kcal; B: 88.07 g; T: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; W: 313.30 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 17.92 g; Sól: 7.85 g;	E: 2234.29 kcal; B: 61.88 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; W: 324.00 g; W tym cukry: 56.27 g; Bł.: 44.54 g; Sól: 8.73 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN					
2023-11-08 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD					
2023-11-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g
		E: 2660.12 kcal; B: 78.08 g; T: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 382.99 g; W tym cukry: 75.22 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 9.90 g;	E: 2100.11 kcal; B: 73.13 g; T: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; W: 302.65 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 17.46 g; Sól: 5.36 g;	E: 2264.28 kcal; B: 58.12 g; T: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; W: 406.68 g; W tym cukry: 96.85 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 6.95 g;	E: 2240.75 kcal; B: 105.50 g; T: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; W: 359.66 g; W tym cukry: 77.81 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 5.73 g;	E: 2060.71 kcal; B: 106.88 g; T: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; W: 312.87 g; W tym cukry: 49.36 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 6.08 g;	E: 2296.75 kcal; B: 83.28 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 367.38 g; W tym cukry: 80.99 g; Bł.: 45.69 g; Sól: 8.33 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II SN						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łopatką wieprzowa pieczona b/soli 80 g Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Łopatką wieprzowa warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)
	E: 2906.94 kcal; B: 85.23 g; T: 112.21 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; W: 408.87 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 8.27 g;	E: 2214.73 kcal; B: 74.44 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; W: 331.44 g; W tym cukry: 59.37 g; Bł.: 21.22 g; Sól: 3.58 g;	E: 1971.28 kcal; B: 58.07 g; T: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; W: 357.83 g; W tym cukry: 115.75 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 6.19 g;	E: 2430.98 kcal; B: 114.42 g; T: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 389.53 g; W tym cukry: 101.10 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 4.75 g;	E: 2044.30 kcal; B: 91.91 g; T: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 321.43 g; W tym cukry: 62.40 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 4.84 g;	E: 2309.96 kcal; B: 72.61 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; W: 383.75 g; W tym cukry: 68.27 g; Bł.: 50.56 g; Sól: 7.01 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II ŚN						
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany plasty 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2463.55 kcal; B: 103.66 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 383.20 g; W tym cukry: 76.07 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 6.27 g;	E: 2014.21 kcal; B: 69.31 g; T: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; W: 287.86 g; W tym cukry: 62.78 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 4.33 g;	E: 1844.03 kcal; B: 63.27 g; T: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; W: 316.24 g; W tym cukry: 73.54 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 4.22 g;	E: 2127.37 kcal; B: 86.43 g; T: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; W: 349.51 g; W tym cukry: 87.54 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 4.72 g;	E: 1863.45 kcal; B: 84.50 g; T: 38.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; W: 302.61 g; W tym cukry: 51.53 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.03 g;	E: 2196.99 kcal; B: 83.21 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 331.98 g; W tym cukry: 72.30 g; Bł.: 40.83 g; Sól: 7.87 g;

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na n/sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z fasoli 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN						
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyszki ziemniaczane* 300 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca indyka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
	E: 2462.99 kcal; B: 74.86 g; T: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 367.69 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 45.25 g; Sól: 8.58 g;	E: 2220.98 kcal; B: 73.33 g; T: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 312.59 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 3.61 g;	E: 2112.47 kcal; B: 49.42 g; T: 33.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; W: 410.92 g; W tym cukry: 100.35 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 9.01 g;	E: 1992.86 kcal; B: 89.08 g; T: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; W: 325.94 g; W tym cukry: 55.33 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 5.69 g;	E: 2054.56 kcal; B: 95.63 g; T: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; W: 328.49 g; W tym cukry: 58.34 g; Bł.: 18.78 g; Sól: 6.04 g;	E: 2448.50 kcal; B: 73.59 g; T: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 406.29 g; W tym cukry: 70.67 g; Bł.: 49.87 g; Sól: 6.56 g;	

	W-wa- WOL Wegetariańska	W-wa- WOL Bezglutenowa	W-wa- WOL Niskobiałkowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Trzuskowa	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
II SN						
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ciecioriki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Deser sojowy osmaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	E: 2321.65 kcal; B: 77.37 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 349.41 g; W tym cukry: 85.23 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 6.73 g;	E: 2085.88 kcal; B: 79.72 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 313.36 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 18.96 g; Sól: 2.65 g;	E: 1979.13 kcal; B: 45.77 g; T: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; W: 377.20 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 14.67 g; Sól: 6.00 g;	E: 2178.38 kcal; B: 102.56 g; T: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; W: 327.76 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 4.51 g;	E: 2030.25 kcal; B: 104.04 g; T: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; W: 304.22 g; W tym cukry: 58.42 g; Bł.: 11.73 g; Sól: 5.08 g;	E: 2196.94 kcal; B: 62.75 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; W: 341.49 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 5.42 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 JEĆZ - 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,