Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2403.32 kcal; B: 88.46 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 368.60 g; W tym cukry: 86.26 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.45 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3648.02 mg;	E: 2391.11 kcal; B: 91.01 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 362.23 g; W tym cukry: 74.56 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 8.39 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3607.87 mg;	E: 2489.16 kcal; B: 95.69 g; T: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 383.43 g; W tym cukry: 67.26 g; Bł.: 53.19 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.25 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 53.07 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4664.12 mg;	E: 2074.30 kcal; B: 73.67 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 333.22 g; W tym cukry: 56.04 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 8.08 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 14.21 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3382.05 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Rzepa biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		E: 2548.19 kcal; B: 99.41 g; T: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 369.16 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 8.37 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 15.60 %; Ener. z W: 52.76 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3728.16 mg;	E: 2343.34 kcal; B: 108.71 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 368.30 g; W tym cukry: 87.71 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.37 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 58.58 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4295.63 mg;	E: 2404.51 kcal; B: 113.36 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 349.13 g; W tym cukry: 59.73 g; Bł.: 52.37 g; Sól: 9.18 g; WW: 29.82 Por; Ener. z B: 18.86 %; Ener. z W: 49.37 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4919.43 mg;	E: 1830.80 kcal; B: 84.93 g; T: 29.32 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; W: 317.45 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.48 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 64.38 %; Ener. z T: 14.42 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3456.26 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (***GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Dżem 25 g Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2302.62 kcal; B: 77.92 g; T: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 411.90 g; W tym cukry: 118.96 g; Bł.: 33.05 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.90 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 65.81 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3158.67 mg;	E: 2336.45 kcal; B: 79.21 g; T: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 417.15 g; W tym cukry: 118.83 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 5.81 g; WW: 39.02 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 66.66 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3134.90 mg;	E: 2359.95 kcal; B: 89.51 g; T: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 400.48 g; W tym cukry: 96.93 g; Bł.: 56.39 g; Sól: 9.77 g; WW: 34.39 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 58.32 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4134.05 mg;	E: 2110.15 kcal; B: 84.83 g; T: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; W: 345.77 g; W tym cukry: 63.77 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 8.60 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 60.03 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2736.03 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (***MLE,***)	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 35 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2457.55 kcal; B: 89.29 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 380.52 g; W tym cukry: 77.70 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 8.82 g; WW: 34.63 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 56.23 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3733.36 mg;	E: 2217.26 kcal; B: 89.62 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 350.57 g; W tym cukry: 70.87 g; Bł.: 17.95 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 60.01 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2575.92 mg;	E: 2736.86 kcal; B: 98.47 g; T: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 411.23 g; W tym cukry: 58.37 g; Bł.: 56.10 g; Sól: 10.18 g; WW: 35.70 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 51.90 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4731.60 mg;	E: 1958.15 kcal; B: 74.85 g; T: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; W: 320.86 g; W tym cukry: 50.85 g; Bł.: 17.76 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 61.92 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 1989.70 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 100 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		E: 2536.86 kcal; B: 101.13 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 381.30 g; W tym cukry: 79.73 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.22 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 55.56 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3620.25 mg;	E: 2499.58 kcal; B: 103.66 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 404.59 g; W tym cukry: 87.79 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.70 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 60.30 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3876.24 mg;	E: 2424.76 kcal; B: 110.37 g; T: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 374.82 g; W tym cukry: 65.95 g; Bł.: 47.15 g; Sól: 6.82 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 54.06 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4973.40 mg;	E: 2176.39 kcal; B: 85.73 g; T: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; W: 366.53 g; W tym cukry: 75.63 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 7.96 g; WW: 33.87 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 62.33 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3179.60 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Ketchup 10 g (***SEL,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (***GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałata zielona 10 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2257.28 kcal; B: 69.50 g; T: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 362.88 g; W tym cukry: 89.14 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 8.86 g; WW: 33.57 Por; Ener. z B: 12.31 %; Ener. z W: 59.28 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3186.54 mg;	E: 2194.44 kcal; B: 84.20 g; T: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 363.51 g; W tym cukry: 86.69 g; Bł.: 23.09 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 62.05 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3206.38 mg;	E: 2342.89 kcal; B: 95.08 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 372.83 g; W tym cukry: 67.30 g; Bł.: 53.70 g; Sól: 9.37 g; WW: 32.05 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 54.48 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4426.85 mg;	E: 1964.31 kcal; B: 70.21 g; T: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; W: 340.10 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.78 Por; Ener. z B: 14.30 %; Ener. z W: 64.55 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2641.52 mg;

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)	
		E: 2006.76 kcal; B: 98.30 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 311.79 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.30 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 56.23 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3816.74 mg;	E: 2076.38 kcal; B: 100.33 g; T: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 317.34 g; W tym cukry: 66.31 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 7.18 g; WW: 29.11 Por; Ener. z B: 19.33 %; Ener. z W: 55.80 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3987.06 mg;	E: 2266.34 kcal; B: 114.99 g; T: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 342.72 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 48.28 g; Sól: 10.78 g; WW: 29.60 Por; Ener. z B: 20.29 %; Ener. z W: 51.97 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4780.39 mg;	E: 1866.02 kcal; B: 84.72 g; T: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; W: 297.04 g; W tym cukry: 50.53 g; Bł.: 22.56 g; Sól: 7.10 g; WW: 27.51 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 58.84 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3248.93 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2132.97 kcal; B: 77.50 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; W: 336.30 g; W tym cukry: 47.09 g; Bł.: 52.60 g; Sól: 8.66 g; WW: 28.55 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 53.20 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 4.93 %; K: 4075.36 mg;	E: 2748.78 kcal; B: 110.61 g; T: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 413.19 g; W tym cukry: 92.02 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.85 g; WW: 38.62 Por; Ener. z B: 16.10 %; Ener. z W: 55.94 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3929.33 mg;	E: 2248.41 kcal; B: 91.66 g; T: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; W: 344.25 g; W tym cukry: 75.97 g; Bł.: 21.07 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.45 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3741.02 mg;	E: 2361.65 kcal; B: 89.02 g; T: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 372.18 g; W tym cukry: 78.92 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 58.08 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3369.31 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)
		E: 2061.75 kcal; B: 92.34 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 316.84 g; W tym cukry: 39.09 g; Bł.: 50.16 g; Sól: 8.23 g; WW: 26.79 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 51.74 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4174.36 mg;	E: 2511.35 kcal; B: 114.84 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W: 415.66 g; W tym cukry: 101.72 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 7.87 g; WW: 38.85 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 61.72 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4394.83 mg;	E: 2110.69 kcal; B: 109.34 g; T: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; W: 350.27 g; W tym cukry: 86.33 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 7.85 g; WW: 32.93 Por; Ener. z B: 20.72 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 14.82 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4201.65 mg;	E: 2241.14 kcal; B: 100.62 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 361.74 g; W tym cukry: 84.11 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 6.26 g; WW: 34.06 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 60.71 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3809.17 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (***GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		
		E: 2247.41 kcal; B: 96.82 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 350.13 g; W tym cukry: 42.03 g; Bł.: 57.98 g; Sól: 10.62 g; WW: 29.18 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 52.00 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 5.16 %; K: 3904.59 mg;	E: 2759.00 kcal; B: 98.51 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 471.44 g; W tym cukry: 156.56 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 9.31 g; WW: 44.26 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 64.01 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4058.46 mg;	E: 2350.94 kcal; B: 84.48 g; T: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 416.24 g; W tym cukry: 117.72 g; Bł.: 28.19 g; Sól: 5.31 g; WW: 38.90 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 66.02 %; Ener. z T: 17.63 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3532.17 mg;	E: 2341.33 kcal; B: 80.68 g; T: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 415.82 g; W tym cukry: 119.09 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 5.16 g; WW: 39.14 Por; Ener. z B: 13.78 %; Ener. z W: 66.78 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3120.27 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		E: 2155.30 kcal; B: 84.01 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; W: 335.20 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 43.62 g; Sól: 11.29 g; WW: 29.30 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 54.11 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3126.52 mg;	E: 2453.96 kcal; B: 103.03 g; T: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 390.49 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 12.34 g; WW: 36.75 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 59.77 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3013.61 mg;	E: 2169.71 kcal; B: 93.77 g; T: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; W: 352.62 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 15.70 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.87 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 62.11 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2742.67 mg;	E: 2173.77 kcal; B: 109.44 g; T: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; W: 334.42 g; W tym cukry: 64.97 g; Bł.: 11.70 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 20.14 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 2383.49 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Dżem 25 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 100 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)
		E: 2138.99 kcal; B: 96.00 g; T: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 335.68 g; W tym cukry: 33.55 g; Bł.: 50.27 g; Sól: 9.63 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 4161.14 mg;	E: 2681.09 kcal; B: 112.52 g; T: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 436.45 g; W tym cukry: 111.01 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.80 g; WW: 40.88 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3983.93 mg;	E: 2395.37 kcal; B: 107.25 g; T: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 405.83 g; W tym cukry: 88.72 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.85 g; WW: 38.15 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 63.50 %; Ener. z T: 16.22 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3893.95 mg;	E: 2447.02 kcal; B: 102.40 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 392.02 g; W tym cukry: 78.12 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 6.72 g; WW: 36.71 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 59.96 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3623.93 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (***GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		E: 2117.44 kcal; B: 80.74 g; T: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; W: 350.01 g; W tym cukry: 47.01 g; Bł.: 53.70 g; Sól: 9.82 g; WW: 29.70 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 55.98 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 5.07 %; K: 3849.91 mg;	E: 2481.94 kcal; B: 98.80 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 404.46 g; W tym cukry: 101.24 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 8.76 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 60.98 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3473.88 mg;	E: 2015.36 kcal; B: 83.91 g; T: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; W: 336.87 g; W tym cukry: 87.99 g; Bł.: 19.98 g; Sól: 6.80 g; WW: 31.83 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 62.90 %; Ener. z T: 18.52 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3329.21 mg;	E: 2167.07 kcal; B: 82.59 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 357.87 g; W tym cukry: 83.31 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2848.97 mg;

		SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)			
		E: 2115.45 kcal; B: 97.11 g; T: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; W: 333.00 g; W tym cukry: 45.21 g; Bł.: 51.78 g; Sól: 8.94 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 18.36 %; Ener. z W: 53.17 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 4658.35 mg;	E: 2373.51 kcal; B: 107.23 g; T: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 373.82 g; W tym cukry: 111.15 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 7.42 g; WW: 34.42 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 57.82 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4256.43 mg;	E: 2090.49 kcal; B: 106.26 g; T: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 331.09 g; W tym cukry: 68.45 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.68 Por; Ener. z B: 20.33 %; Ener. z W: 58.41 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4188.30 mg;	E: 2031.97 kcal; B: 98.25 g; T: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 307.96 g; W tym cukry: 62.84 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.35 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3620.01 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***) Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (***SEL,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)
		E: 2490.97 kcal; B: 91.19 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 399.56 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 8.60 g; WW: 36.73 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 58.71 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3920.35 mg;	E: 2720.17 kcal; B: 94.57 g; T: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 446.96 g; W tym cukry: 143.79 g; Bł.: 38.58 g; Sól: 8.52 g; WW: 41.00 Por; Ener. z B: 13.91 %; Ener. z W: 60.05 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4479.69 mg;	E: 2743.77 kcal; B: 97.95 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 435.15 g; W tym cukry: 134.96 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 7.95 g; WW: 40.88 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 59.43 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4543.58 mg;	E: 2074.26 kcal; B: 69.68 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; W: 346.12 g; W tym cukry: 76.88 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 62.56 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2189.87 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (***JAJ, GOR,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rzepa biała 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt			Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		E: 2322.60 kcal; B: 103.96 g; T: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 384.71 g; W tym cukry: 99.98 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 7.85 g; WW: 35.73 Por; Ener. z B: 17.90 %; Ener. z W: 61.41 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4336.00 mg;	E: 2551.09 kcal; B: 103.44 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 399.15 g; W tym cukry: 91.26 g; Bł.: 35.05 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.59 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 57.09 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4008.19 mg;	E: 2484.84 kcal; B: 105.76 g; T: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 410.15 g; W tym cukry: 102.26 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 6.85 g; WW: 38.27 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 61.50 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4430.13 mg;	E: 1954.46 kcal; B: 91.95 g; T: 28.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; W: 339.51 g; W tym cukry: 42.86 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 7.78 g; WW: 32.03 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 65.52 %; Ener. z T: 13.28 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2985.22 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Dżem 25 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	II ŚN	Gruszka 150 g		Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (***MLE,***)		Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
		E: 2431.14 kcal; B: 80.50 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 440.34 g; W tym cukry: 133.46 g; Bł.: 30.54 g; Sól: 7.57 g; WW: 41.00 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 67.42 %; Ener. z T: 17.20 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3331.83 mg;	E: 2561.62 kcal; B: 85.93 g; T: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 459.47 g; W tym cukry: 151.61 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 8.22 g; WW: 42.33 Por; Ener. z B: 13.42 %; Ener. z W: 66.09 %; Ener. z T: 17.87 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3617.67 mg;	E: 2653.95 kcal; B: 87.82 g; T: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 478.37 g; W tym cukry: 165.43 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 6.09 g; WW: 44.94 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 67.53 %; Ener. z T: 17.25 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4009.40 mg;	E: 2236.82 kcal; B: 83.30 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; W: 371.14 g; W tym cukry: 74.84 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.54 Por; Ener. z B: 14.90 %; Ener. z W: 61.52 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3141.35 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt o smaku brzoskwiniowym-ww 200 ml (***MLE,***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (***SOJ, SEL,***)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		E: 2549.41 kcal; B: 95.31 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 395.19 g; W tym cukry: 87.39 g; Bł.: 27.20 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.91 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 57.74 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3316.56 mg;	E: 2644.15 kcal; B: 100.54 g; T: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 406.83 g; W tym cukry: 94.99 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.58 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3745.30 mg;	E: 2423.20 kcal; B: 98.13 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 384.83 g; W tym cukry: 93.26 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.51 Por; Ener. z B: 16.20 %; Ener. z W: 60.07 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3150.26 mg;	E: 2233.95 kcal; B: 97.20 g; T: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; W: 362.22 g; W tym cukry: 31.92 g; Bł.: 16.21 g; Sól: 9.39 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 61.96 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 1665.13 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mandarynka 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)		Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (***MLE,***)			Wafle ryżowe 30 g
		E: 2659.27 kcal; B: 104.38 g; T: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 443.98 g; W tym cukry: 118.56 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 6.77 g; WW: 41.60 Por; Ener. z B: 15.70 %; Ener. z W: 62.49 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3941.43 mg;	E: 2695.70 kcal; B: 105.79 g; T: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 410.20 g; W tym cukry: 93.49 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 6.90 g; WW: 37.97 Por; Ener. z B: 15.70 %; Ener. z W: 56.20 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3835.26 mg;	E: 2637.94 kcal; B: 106.79 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 428.99 g; W tym cukry: 98.31 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 6.94 g; WW: 40.07 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 60.67 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3976.46 mg;	E: 2009.67 kcal; B: 74.48 g; T: 33.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; W: 361.26 g; W tym cukry: 76.49 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.13 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 67.83 %; Ener. z T: 15.01 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2643.14 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Ketchup 10 g (***SEL,***) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (***SOJ,***)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (***MLE,***)		Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		E: 2270.26 kcal; B: 84.83 g; T: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 381.85 g; W tym cukry: 101.37 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.69 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 62.67 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3419.46 mg;	E: 2339.70 kcal; B: 72.77 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 373.23 g; W tym cukry: 86.49 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.91 Por; Ener. z B: 12.44 %; Ener. z W: 59.32 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2610.90 mg;	E: 2411.94 kcal; B: 92.55 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 404.16 g; W tym cukry: 101.24 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 62.70 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3407.38 mg;	E: 2161.44 kcal; B: 73.01 g; T: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; W: 359.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.28 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 61.45 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2463.22 mg;

		SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	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,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (***MLE,***)		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
	PN				Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
		E: 2252.18 kcal; B: 107.59 g; T: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 25.94 g; Sól: 7.45 g; WW: 32.88 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4240.36 mg;	E: 2324.26 kcal; B: 106.91 g; T: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 373.01 g; W tym cukry: 111.84 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 9.63 g; WW: 34.22 Por; Ener. z B: 18.40 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4691.24 mg;	E: 2323.38 kcal; B: 108.04 g; T: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 361.47 g; W tym cukry: 98.66 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 7.47 g; WW: 33.24 Por; Ener. z B: 18.60 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4470.06 mg;	E: 2099.89 kcal; B: 80.18 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; W: 337.03 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 8.30 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 58.62 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2990.45 mg;

<nazwa jednostki>
<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B – Białko ogółemwg 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 węglowowodanów,
Ener. z Bł. – % energii z błonnika,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,