

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>)                      Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)</p>
	<p>E: 2242.01 kcal; B: 97.39 g; T: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 105.16 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 10.19 g;</p>	<p>E: 2170.69 kcal; B: 90.55 g; T: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 368.30 g; W tym cukry: 109.21 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 8.55 g;</p>	<p>E: 2616.01 kcal; B: 115.54 g; T: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 59.70 g; Sól: 11.99 g;</p>	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka Coleslaw (bez mleka) () 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g
			E: 2627.75 kcal; B: 95.99 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; W: 383.18 g; W tym cukry: 85.89 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.25 g;	E: 2422.25 kcal; B: 102.81 g; T: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W: 386.64 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 6.83 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g ( <u>MLE, SOZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g ( <u>MLE, SOZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurczą 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )
		E: 2117.55 kcal; B: 88.72 g; T: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; W: 348.07 g; W tym cukry: 72.48 g; Bt.: 31.88 g; Sól: 8.67 g;	E: 2144.26 kcal; B: 88.07 g; T: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; W: 349.65 g; W tym cukry: 73.11 g; Bt.: 27.32 g; Sól: 7.36 g;	E: 2302.84 kcal; B: 108.03 g; T: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 52.66 g; Bt.: 46.16 g; Sól: 10.38 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami b/c 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
		E: 2583.41 kcal; B: 95.07 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 388.16 g; W tym cukry: 62.51 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 12.27 g;	E: 2476.01 kcal; B: 95.95 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; W: 392.36 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 33.90 g; Sól: 8.33 g;	E: 2544.72 kcal; B: 111.34 g; T: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 366.38 g; W tym cukry: 26.01 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 13.02 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-26 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )
		E: 2300.61 kcal; B: 101.79 g; T: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; W: 343.47 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 7.21 g;	E: 2373.33 kcal; B: 101.00 g; T: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 346.93 g; W tym cukry: 90.75 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 7.41 g;	E: 2357.86 kcal; B: 115.94 g; T: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 316.74 g; W tym cukry: 51.68 g; Bł.: 42.70 g; Sól: 8.99 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )
		E: 2576.24 kcal; B: 93.40 g; T: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 13.89 g;	E: 2339.13 kcal; B: 105.39 g; T: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 336.92 g; W tym cukry: 68.47 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 10.16 g;	E: 2567.88 kcal; B: 121.55 g; T: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 335.87 g; W tym cukry: 43.53 g; Bł.: 48.62 g; Sól: 11.65 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )
		E: 3000.19 kcal; B: 145.06 g; T: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 381.64 g; W tym cukry: 74.35 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 10.12 g;	E: 2876.33 kcal; B: 151.41 g; T: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 380.83 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.41 g;	E: 3035.62 kcal; B: 150.81 g; T: 114.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; W: 369.30 g; W tym cukry: 64.55 g; Bł.: 43.89 g; Sól: 9.81 g;



		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> )
		E: 2296.92 kcal; B: 91.72 g; T: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; W: 394.09 g; W tym cukry: 125.17 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 7.29 g;	E: 2200.92 kcal; B: 85.53 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; W: 380.25 g; W tym cukry: 128.04 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 7.18 g;	E: 2643.20 kcal; B: 119.04 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 377.00 g; W tym cukry: 56.81 g; Bł.: 59.00 g; Sól: 9.89 g;



		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )	Rogal maślane 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
		E: 2366.17 kcal; B: 97.19 g; T: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 349.33 g; W tym cukry: 67.34 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 11.63 g;	E: 2273.66 kcal; B: 101.74 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 61.42 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 8.13 g;	E: 2541.18 kcal; B: 120.50 g; T: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 40.73 g; Bł.: 42.88 g; Sól: 11.88 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2024-01-31 środa	<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	<b>II ŚN</b>		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	
	<b>Obiad</b>	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>PD</b>		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	<b>PN</b>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	E: 1986.01 kcal; B: 91.00 g; T: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; W: 332.83 g; W tym cukry: 64.36 g; Bf.: 27.45 g; Sól: 10.49 g;	E: 2011.38 kcal; B: 92.31 g; T: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; W: 334.39 g; W tym cukry: 66.58 g; Bf.: 24.06 g; Sól: 8.16 g;	E: 2214.30 kcal; B: 112.49 g; T: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 327.83 g; W tym cukry: 47.81 g; Bf.: 41.95 g; Sól: 12.35 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g
	E: 2398.62 kcal; B: 89.79 g; T: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 357.38 g; W tym cukry: 80.50 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 9.41 g;	E: 2248.79 kcal; B: 92.49 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; W: 343.63 g; W tym cukry: 76.14 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 8.50 g;	E: 2513.88 kcal; B: 101.78 g; T: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 366.32 g; W tym cukry: 64.81 g; Bł.: 53.40 g; Sól: 10.72 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )
	Obiad	Kalaforowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )
	E: 2284.15 kcal; B: 101.91 g; T: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 339.52 g; W tym cukry: 82.44 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 9.29 g;	E: 2242.09 kcal; B: 105.92 g; T: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; W: 357.33 g; W tym cukry: 93.88 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.42 g;	E: 2238.69 kcal; B: 119.62 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 313.86 g; W tym cukry: 45.86 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.16 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN		Rogal maślane 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> )	
		E: 2375.22 kcal; B: 97.79 g; T: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; W: 354.80 g; W tym cukry: 69.22 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 9.68 g;	E: 2325.48 kcal; B: 88.31 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 365.62 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 7.99 g;	E: 2420.71 kcal; B: 116.81 g; T: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 328.70 g; W tym cukry: 43.75 g; Bł.: 54.40 g; Sól: 11.39 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u> )
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Salata zielona 20 g
	PN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )
		E: 2637.59 kcal; B: 106.36 g; T: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; W: 407.51 g; W tym cukry: 87.60 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 9.81 g;	E: 2484.18 kcal; B: 117.32 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; W: 386.01 g; W tym cukry: 74.75 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 9.62 g;	E: 2658.32 kcal; B: 123.58 g; T: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 393.61 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 46.60 g; Sól: 9.58 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,