|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-11-27 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g(***SOJ, GOR,*** )Pomidor 90 gRukola 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 90 g Sałata zielona 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Marchew gotowana z olejem\* 90 g Sałata zielona 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztJajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***SOJ, GOR,*** )Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 100 gSałata zielona 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g |
| Obiad | Dyniowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Makaron 180 g (***GLU PSZ,*** )Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( ***MLE,*** )Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)Sos jarzynowy \* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Brokuł gotowany\* 200 gMakaron 180 g (***GLU PSZ,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Makaron pełnoziarnisty 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Ziemniaki z koperkiem 150 gKlopsik drobiowy z udźca 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)Brokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g ( ***SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g ( ***SEL,*** )Sałata zielona 20 gHerbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gRzodkiew biała rozdrobniona 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 100 g ( ***SEL,*** )Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gSer żółty 30 g (***MLE,*** ) Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
|  | E: 2248.06 kcal; B: 87.77 g; T: 57.73 g; Kw. tł.nasy.: 19.22 g; W: 360.92 g; W tym cukry: 114.14 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 9.79 g; | E: 2254.70 kcal; B: 91.72 g; T: 55.60 g; Kw. tł.nasy.: 17.69 g; W: 362.26 g; W tym cukry: 115.50 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 9.72 g; | E: 2011.50 kcal; B: 85.44 g; T: 59.21 g; Kw. tł.nasy.: 13.25 g; W: 295.32 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 24.09 g; Sól: 9.95 g; | E: 2126.16 kcal; B: 96.47 g; T: 73.17 g; Kw. tł.nasy.: 17.18 g; W: 288.60 g; W tym cukry: 40.22 g; Bł.: 43.73 g; Sól: 10.85 g; | E: 2005.98 kcal; B: 89.75 g; T: 54.74 g; Kw. tł.nasy.: 10.63 g; W: 300.00 g; W tym cukry: 52.79 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 10.37 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-11-28 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztTwarożek z koperkiem 100 g ( ***MLE,*** )Jabłko 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztTwarożek z koperkiem 100 g ( ***MLE,*** ) Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSchab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( ***MLE,*** )Jabłko 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( ***MLE,*** )Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 30 g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos własny () 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Buraczki gotowane 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza bulgur 150 g ( ***GLU PSZ,*** )Surówka Colesław (bez mleka) 200 g ( ***JAJ,******GOR,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Szpinak gotowany z olejem\* 200 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztGalaretka drobiowa z udźca kurczaka\* 100 g (***SEL,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ,******SOJ, MLE,*** )Pomidor 90 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztGalaretka drobiowa z udźca kurczaka\* 100 g(***SEL,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Pomidor 90 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztGalaretka drobiowa z udźca kurczaka\* 100 g(***SEL,*** )Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( ***SOJ,*** ) Cukinia pieczona z koncentratem \* 90 g Roszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztGalaretka drobiowa z udźca kurczaka\* 100 g (***SEL,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ,******SOJ, MLE,*** )Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztGalaretka drobiowa z udźca kurczaka\* 100 g (***SEL,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ,******SOJ, MLE,*** )Pomidor 100 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( ***MLE,*** ) Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,*** ) | Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,*** ) | Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,*** )Napój sojowy 250ml 1 szt ( ***SOJ,*** ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gHummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 gPomidor 30 g |
|  | E: 2519.05 kcal; B: 114.86 g; T: 71.29 g; Kw. tł.nasy.: 23.22 g; W: 367.96 g; W tym cukry: 79.15 g; Bł.: 26.10 g; Sól: 7.12 g; | E: 2478.05 kcal; B: 114.74 g; T: 68.01 g; Kw. tł.nasy.: 20.98 g; W: 364.80 g; W tym cukry: 75.77 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 6.31 g; | E: 2316.80 kcal; B: 110.60 g; T: 67.06 g; Kw. tł.nasy.: 16.34 g; W: 329.05 g; W tym cukry: 72.21 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 6.42 g; | E: 2322.65 kcal; B: 108.28 g; T: 83.05 g; Kw. tł.nasy.: 17.91 g; W: 299.68 g; W tym cukry: 64.60 g; Bł.: 38.74 g; Sól: 8.04 g; | E: 2104.02 kcal; B: 107.66 g; T: 61.80 g; Kw. tł.nasy.: 16.77 g; W: 291.60 g; W tym cukry: 49.02 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 8.90 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-11-29 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,*** ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,*** ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga)1 szt (***MLE,*** ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g ( ***SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga)1 szt (***MLE,*** ) Pomidor 100 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga)1 szt (***MLE,*** ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gJajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** ) Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 30 g |
| Obiad | Jarzynowa z makaronem\* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** ) Sos pietruszkowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gSurówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem\* b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** ) Sos pietruszkowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gSurówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Sos pietruszkowy (bez mleka)\* 80 ml ( ***GLU PSZ,***)Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Pieczarkowa z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( ***MLE,******S02,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem\* b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Koktajl truskawkowy\* b/c 200 ml ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztPaprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 70 g ( ***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPaprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 70 g ( ***RYB,******SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 gJabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPaprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 70 g ( ***RYB,******SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 gDynia z wody 80 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPaprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 70 g ( ***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPaprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 70 g ( ***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,*** ) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,*** ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
|  | E: 2369.66 kcal; B: 102.45 g; T: 68.11 g; Kw. tł.nasy.: 23.80 g; W: 350.72 g; W tym cukry: 69.93 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 9.27 g; | E: 2395.90 kcal; B: 106.41 g; T: 68.37 g; Kw. tł.nasy.: 23.75 g; W: 351.89 g; W tym cukry: 71.40 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 8.22 g; | E: 2021.46 kcal; B: 83.89 g; T: 60.63 g; Kw. tł.nasy.: 13.33 g; W: 296.18 g; W tym cukry: 41.56 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 8.27 g; | E: 1833.16 kcal; B: 96.74 g; T: 55.78 g; Kw. tł.nasy.: 18.92 g; W: 254.43 g; W tym cukry: 37.67 g; Bł.: 38.86 g; Sól: 9.42 g; | E: 1896.55 kcal; B: 94.07 g; T: 55.65 g; Kw. tł.nasy.: 17.56 g; W: 268.20 g; W tym cukry: 37.60 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 9.58 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-11-30 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSerek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (***MLE,*** )Dżem 30 gPomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSerek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (***MLE,*** )Dżem 30 gPomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona zdod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** ) Dżem 30 gJabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (***MLE,*** )Papryka świeża 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (***MLE,*** )Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Masło extra 82% 5 g ( ***MLE,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Pomidor 30 g |
| Obiad | Ziemniaczana \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Cukinia pieczona z olejem \* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Cukinia pieczona z olejem \* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ziemniaczana \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Cukinia pieczona z olejem \* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 gSałatka jarzynowa\* dieta 80 g ( ***MLE, SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 gSałatka jarzynowa\* dieta 80 g ( ***MLE, SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 gSałatka jarzynowa z olejem\* 80 g ( ***SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 gSałatka jarzynowa\* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** ) Baton szynkowy z kurcząt 60 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( ***MLE,*** ) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gSer żółty 30 g (***MLE,*** ) Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gFilet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g |
|  | E: 2696.35 kcal; B: 96.96 g; T: 108.14 g; Kw. tł.nasy.: 40.29 g; W: 337.77 g; W tym cukry: 60.66 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 8.58 g; | E: 2640.35 kcal; B: 94.54 g; T: 105.36 g; Kw. tł.nasy.: 38.25 g; W: 331.31 g; W tym cukry: 61.98 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 7.66 g; | E: 2202.82 kcal; B: 89.82 g; T: 73.99 g; Kw. tł.nasy.: 13.94 g; W: 305.92 g; W tym cukry: 56.43 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 7.79 g; | E: 2268.72 kcal; B: 92.44 g; T: 101.67 g; Kw. tł.nasy.: 40.69 g; W: 256.84 g; W tym cukry: 27.48 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 11.86 g; | E: 2283.44 kcal; B: 93.53 g; T: 94.77 g; Kw. tł.nasy.: 32.89 g; W: 268.06 g; W tym cukry: 24.90 g; Bł.: 24.41 g; Sól: 10.01 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gPomidor 80 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gBrokuł gotowany\* 80 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gPomidor 100 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***SOJ, GOR,*** )Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 30 g |
| Obiad | Szpinakowa z zacierką \* 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*** ) Łosoś pieczony 100 g ( ***RYB,*** )Sos cytrynowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 200 g ( ***SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką \*(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,*** )Łosoś pieczony 100 g ( ***RYB,*** )Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 200 g ( ***SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką \* 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*** )Łosoś pieczony 100 g ( ***RYB,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką \* 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,*** )Łosoś pieczony 100 g ( ***RYB,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( ***MLE,*** )Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzonyparzony z dodaną wodą 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Jabłko 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Twaróg półtłusty 80 g ( ***MLE,*** )Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztTwaróg półtłusty 80 g ( ***MLE,*** )Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomarańcza 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Twaróg półtłusty 80 g ( ***MLE,*** )Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,*** )Rzepa biała rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,*** )Pomidor 30 g |
|  | E: 2214.25 kcal; B: 100.79 g; T: 68.55 g; Kw. tł.nasy.: 19.87 g; W: 308.80 g; W tym cukry: 65.15 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 7.21 g; | E: 2208.65 kcal; B: 103.98 g; T: 65.11 g; Kw. tł.nasy.: 18.76 g; W: 311.40 g; W tym cukry: 66.47 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.63 g; | E: 1880.69 kcal; B: 83.32 g; T: 57.05 g; Kw. tł.nasy.: 13.66 g; W: 268.31 g; W tym cukry: 46.64 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 8.23 g; | E: 1778.08 kcal; B: 102.55 g; T: 52.02 g; Kw. tł.nasy.: 11.41 g; W: 243.74 g; W tym cukry: 38.81 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 7.83 g; | E: 1704.76 kcal; B: 102.31 g; T: 44.33 g; Kw. tł.nasy.: 10.15 g; W: 233.62 g; W tym cukry: 19.80 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 10.04 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-02 sobota | Śniadanie | Jabłko 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,******GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,******GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 g Cukinia pieczona z olejem \* 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 mlCukier 15 g | Jabłko 150 gChleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Sałata zielona 20 g Papryka świeża 100 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Jabłko pieczone 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( ***SOJ, MLE, GLU OW,*** )Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek z ziołami 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek z ziołami 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
| Obiad | Koperkowa z ryżem \* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** ) Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gSurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem \* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** ) Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gMarchew gotowana z olejem\* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml ( ***SEL,*** ) Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,*** )Ziemniaki z koperkiem 180 gMarchew gotowana z olejem\* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem brązowym\* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** )Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem \* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** ) Gulasz wołowy 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Sok pomidorowy 0,2L 1 szt |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztJogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** )Dynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztJogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** )Dynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** )Dynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztJogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** )Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** ) Ogórek kiszony 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztJogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** )Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** ) Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gPomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gPomidor 30 g |
|  | E: 2005.58 kcal; B: 87.47 g; T: 52.98 g; Kw. tł.nasy.: 16.91 g; W: 304.80 g; W tym cukry: 67.31 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 9.26 g; | E: 2016.11 kcal; B: 90.58 g; T: 53.71 g; Kw. tł.nasy.: 16.76 g; W: 302.15 g; W tym cukry: 69.75 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 8.61 g; | E: 1866.10 kcal; B: 78.42 g; T: 56.34 g; Kw. tł.nasy.: 12.59 g; W: 271.33 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 8.16 g; | E: 1933.49 kcal; B: 108.91 g; T: 52.74 g; Kw. tł.nasy.: 15.39 g; W: 277.04 g; W tym cukry: 62.73 g; Bł.: 40.97 g; Sól: 12.85 g; | E: 2010.05 kcal; B: 107.52 g; T: 52.02 g; Kw. tł.nasy.: 15.44 g; W: 291.27 g; W tym cukry: 58.84 g; Bł.: 27.39 g; Sól: 12.30 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-03 niedziela | Śniadanie | Banan 150 gChleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gJogurt owoce leśne 150g 1 szt ( ***MLE,*** )Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 gKakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,*** ) Cukier 15 g | Banan 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gJogurt owoce leśne 150g 1 szt ( ***MLE,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,******GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Banan 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gMarchew gotowana z olejem\* 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jabłko 150 gChleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gPomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Jabłko pieczone 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gPomidor 100 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g |
| Obiad | Rosół z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 gSos majerankowy \* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gSurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 gSos majerankowy \* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBrokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 gSos majerankowy \* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBrokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Rosół z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 gBrokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPasta z twarogu waniliowa 100 g ( ***MLE,*** ) Jabłko 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPasta z twarogu waniliowa 100 g ( ***MLE,*** ) Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztFilet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,*** )Papryka świeża 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( ***MLE,*** )Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,*** ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Pomidor 30 g |
|  | E: 2628.01 kcal; B: 122.19 g; T: 84.14 g; Kw. tł.nasy.: 27.13 g; W: 355.68 g; W tym cukry: 95.62 g; Bł.: 27.77 g; Sól: 8.33 g; | E: 2573.24 kcal; B: 118.98 g; T: 74.23 g; Kw. tł.nasy.: 24.41 g; W: 367.65 g; W tym cukry: 95.69 g; Bł.: 26.46 g; Sól: 8.14 g; | E: 2294.36 kcal; B: 114.37 g; T: 65.03 g; Kw. tł.nasy.: 19.28 g; W: 326.28 g; W tym cukry: 74.73 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 8.74 g; | E: 2173.19 kcal; B: 125.87 g; T: 75.89 g; Kw. tł.nasy.: 21.79 g; W: 264.87 g; W tym cukry: 54.59 g; Bł.: 38.91 g; Sól: 9.33 g; | E: 2155.66 kcal; B: 121.73 g; T: 66.91 g; Kw. tł.nasy.: 20.36 g; W: 277.74 g; W tym cukry: 50.61 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 10.40 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-04 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ,******GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 gPomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 g Dynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 gRzodkiew biała rozdrobniona 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 gPomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 gPomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 gPomidor 30 g |
| Obiad | Solferino \* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Ryż na sypko 180 gMus z jabłek prażonych z cynamonem 200 gSos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( ***MLE,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)\* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 gSos pietruszkowy (bez mleka)\* 80 ml ( ***GLU PSZ,***)Cukinia pieczona z olejem \* 200 g Ryż na sypko 180 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Ryż na sypko (brązowy) 150 gMięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 gSurówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Solferino \* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gMięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 gCukinia pieczona z olejem \* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g(***SOJ, GOR,*** )Pomidor 90 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 90 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 90 g ( ***SEL,*** )Roszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztJajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,*** )Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 100 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 100 gRoszponka 10 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 30 g |
|  | E: 2221.06 kcal; B: 84.90 g; T: 58.66 g; Kw. tł.nasy.: 18.15 g; W: 352.46 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 6.49 g; | E: 2227.14 kcal; B: 88.80 g; T: 56.53 g; Kw. tł.nasy.: 16.62 g; W: 353.70 g; W tym cukry: 107.97 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 6.43 g; | E: 2001.55 kcal; B: 83.90 g; T: 65.68 g; Kw. tł.nasy.: 12.65 g; W: 274.83 g; W tym cukry: 38.31 g; Bł.: 22.09 g; Sól: 7.24 g; | E: 2058.58 kcal; B: 99.11 g; T: 69.07 g; Kw. tł.nasy.: 14.15 g; W: 279.16 g; W tym cukry: 39.71 g; Bł.: 45.42 g; Sól: 9.56 g; | E: 1915.71 kcal; B: 91.37 g; T: 60.35 g; Kw. tł.nasy.: 12.02 g; W: 261.08 g; W tym cukry: 40.32 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 10.41 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-05 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** ) Pomidor 80 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Makaron na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** ) Pomidor 80 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )Pasta warzywna\* 80 g ( ***SEL,*** ) Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )Pomidor 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( ***SOJ,*** )Pomidor 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gPapryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 gPomidor 30 g |
| Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Sos ziołowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Szpinak gotowany z olejem\* 200 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami \* b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Sos ziołowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Szpinak gotowany z olejem\* 200 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Sos ziołowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Szpinak gotowany z olejem\* 200 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej \* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,*** )Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g (***MLE,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami \* b/kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,*** )Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** )Szpinak gotowany z olejem\* 200 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztPasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 80 g (***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\*80 g (***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 gJabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 gPasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 80 g (***RYB, SEL,*** )Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPasta z makreli wędzonej z warzywami\*\* 80 g (***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 80 g (***RYB, SEL,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek z natką 60 g ( ***MLE,*** ) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką 60 g ( ***MLE,*** )Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek z natką 60 g ( ***MLE,*** ) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek z natką 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
|  | E: 2442.91 kcal; B: 110.39 g; T: 66.61 g; Kw. tł.nasy.: 21.04 g; W: 364.39 g; W tym cukry: 60.74 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 8.51 g; | E: 2471.31 kcal; B: 114.54 g; T: 66.90 g; Kw. tł.nasy.: 20.99 g; W: 365.95 g; W tym cukry: 62.34 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 7.46 g; | E: 2177.43 kcal; B: 98.45 g; T: 60.61 g; Kw. tł.nasy.: 15.62 g; W: 323.44 g; W tym cukry: 44.20 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 7.30 g; | E: 2056.37 kcal; B: 94.52 g; T: 72.31 g; Kw. tł.nasy.: 18.69 g; W: 279.56 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 11.28 g; | E: 1935.99 kcal; B: 101.66 g; T: 50.29 g; Kw. tł.nasy.: 12.38 g; W: 282.76 g; W tym cukry: 32.56 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 9.04 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-06 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,*** )Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku 400 ml ( ***MLE,*** )Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Brokuł gotowany\* 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g |
| Obiad | Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Ziemniaki z koperkiem 180 gDynia z wody 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 gZiemniaki z koperkiem 150 gSałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( ***GOR,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 gZiemniaki z koperkiem 150 gSałata zielona z olejem 60 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSerek a'la homogenizowany 80 g ( ***MLE,*** ) Baton szynkowy z kurcząt 20 gDżem 30 gPomidor 80 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSerek a'la homogenizowany 80 g ( ***MLE,*** ) Baton szynkowy z kurcząt 20 gDżem 30 gPomidor 80 g Mix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 g Dżem 30 gCukinia pieczona z olejem \* 80 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( ***MLE,*** ) Baton szynkowy z kurcząt 20 gSłupki z marchewki 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( ***MLE,*** ) Baton szynkowy z kurcząt 20 gPomidor 100 gMix sałat 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 gOgórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 gPomidor 30 g |
|  | E: 2136.33 kcal; B: 97.44 g; T: 54.05 g; Kw. tł.nasy.: 19.45 g; W: 321.03 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 7.56 g; | E: 2158.33 kcal; B: 100.52 g; T: 54.27 g; Kw. tł.nasy.: 19.42 g; W: 322.57 g; W tym cukry: 66.56 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 6.84 g; | E: 1894.83 kcal; B: 82.38 g; T: 52.77 g; Kw. tł.nasy.: 13.58 g; W: 278.28 g; W tym cukry: 46.70 g; Bł.: 22.30 g; Sól: 7.70 g; | E: 1844.62 kcal; B: 91.52 g; T: 57.01 g; Kw. tł.nasy.: 12.55 g; W: 259.66 g; W tym cukry: 37.34 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 10.92 g; | E: 1864.13 kcal; B: 89.53 g; T: 55.49 g; Kw. tł.nasy.: 12.50 g; W: 261.76 g; W tym cukry: 28.78 g; Bł.: 20.83 g; Sól: 8.64 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-07 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,*** ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***SOJ, GOR,*** )Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( ***MLE,*** ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***SOJ, GOR,*** )Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( ***MLE,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***SOJ, GOR,*** )Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g ( ***SEL,*** ) Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***SOJ, GOR,*** )Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( ***MLE,*** )Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***SOJ, GOR,*** )Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( ***MLE,*** )Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek 60 g ( ***MLE,*** ) Słupki z marchewki 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 gTwarożek 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Makaron 180 g (***GLU PSZ,*** )Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Brokuł gotowany\* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Makaron 180 g (***GLU PSZ,*** )Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,*** )Brokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Makaron pełnoziarnisty 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,*** )Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g(***SEL,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Ziemniaki z koperkiem 150 gSos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,*** )Brokuł gotowany\* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** )Jabłko 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** ) Jabłko pieczone 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( ***SOJ,*** )Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( ***MLE,*** ) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,*** ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 gSałata zielona 10 g | Napój sojowy 250ml 1 szt ( ***SOJ,*** ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gPasztet z ciecierzycy 60 g ( ***JAJ, MLE,*** ) Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gSchab gotowany 30 g Pomidor 30 g |
|  | E: 2377.71 kcal; B: 98.95 g; T: 73.28 g; Kw. tł.nasy.: 23.86 g; W: 350.01 g; W tym cukry: 79.36 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 8.70 g; | E: 2475.62 kcal; B: 111.37 g; T: 73.83 g; Kw. tł.nasy.: 23.20 g; W: 353.92 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 8.34 g; | E: 2051.88 kcal; B: 83.29 g; T: 61.95 g; Kw. tł.nasy.: 13.78 g; W: 301.38 g; W tym cukry: 67.65 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 7.11 g; | E: 2078.29 kcal; B: 91.51 g; T: 73.05 g; Kw. tł.nasy.: 17.18 g; W: 282.97 g; W tym cukry: 51.24 g; Bł.: 48.57 g; Sól: 8.59 g; | E: 1917.27 kcal; B: 93.74 g; T: 59.12 g; Kw. tł.nasy.: 16.51 g; W: 267.24 g; W tym cukry: 41.03 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 9.42 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-08 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztTwaróg półtłusty 90 g ( ***MLE,*** )Dżem 25 g 1 sztJabłko 150 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku 400 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztTwaróg półtłusty 90 g ( ***MLE,*** ) Dżem 25 g 1 sztPomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztBaton szynkowy z kurcząt 60 g Dżem 25 g 1 sztCukinia pieczona z olejem \* 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( ***MLE,*** )Mandarynka 150 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( ***MLE,*** )Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gBaton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem \* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,*** )Sos majerankowy \* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gWarzywa po grecku\* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ryżowa\* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** )Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,*** )Sos majerankowy \* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gWarzywa po grecku\* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml ( ***SEL,*** ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,*** )Sos majerankowy \* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gWarzywa po grecku\* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem brązowym \* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** )Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ryżowa\* 400 ml ( ***MLE, SEL,*** )Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( ***RYB,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gWarzywa po grecku\* 200 g ( ***GLU PSZ, SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (***JAJ, MLE,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 20 gPasta z białek z natką pietruszki 80 g ( ***JAJ, MLE,***)Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 gDynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztPasta z jaj 80 g (***JAJ, MLE,*** )Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 gPapryka świeża 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 gPasta z białek z natką pietruszki 80 g ( ***JAJ, MLE,***)Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 30 g |
|  | E: 2267.71 kcal; B: 104.63 g; T: 63.91 g; Kw. tł.nasy.: 20.39 g; W: 330.86 g; W tym cukry: 84.71 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 9.31 g; | E: 2309.87 kcal; B: 112.95 g; T: 67.64 g; Kw. tł.nasy.: 21.58 g; W: 323.30 g; W tym cukry: 73.43 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 8.42 g; | E: 1850.53 kcal; B: 78.18 g; T: 53.37 g; Kw. tł.nasy.: 11.27 g; W: 273.62 g; W tym cukry: 54.14 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 10.79 g; | E: 1872.19 kcal; B: 95.57 g; T: 60.99 g; Kw. tł.nasy.: 13.36 g; W: 253.47 g; W tym cukry: 52.24 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 8.72 g; | E: 1973.68 kcal; B: 100.62 g; T: 58.37 g; Kw. tł.nasy.: 14.30 g; W: 271.34 g; W tym cukry: 44.10 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 8.40 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-09 sobota | Śniadanie | Banan 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,******GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Banan 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Pomidor 80 gSałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSzynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Brokuł gotowany\* 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 gCukier 15 g | Jabłko 150 gChleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Jabłko pieczone 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***SOJ, GOR,*** )Brokuł gotowany\* 100 g Sałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek 60 g ( ***MLE,*** ) Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gTwarożek 60 g ( ***MLE,*** ) Pomidor 30 g |
| Obiad | Ziemniaczana \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Buraczki gotowane 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ziemniaczana \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Cukinia pieczona z olejem \* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Cukinia pieczona z olejem \* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (***SEL,*** )Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Ziemniaczana \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( ***GLU PSZ,*** ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( ***GLU JĘCZ,*** ) Cukinia pieczona z olejem \* 200 gKompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 sztJogurt truskawkowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw\* 100 g (***SOJ, SEL,*** )Pomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztJogurt truskawkowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** )Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw\*100 g (***SOJ, SEL,*** )Pomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztSchab gotowany 20 gSałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw\* 100 g (***SOJ, SEL,*** )Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 mlSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Sałatka z ryżu brązowego, wędliny drob wieprz iwarzyw\* 100 g ( ***SOJ, SEL,*** ) Pomidor 100 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztSzynka szkolna- wp. parzona 20 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,*** )Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw\*100 g (***SOJ, SEL,*** )Pomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Rogal maślany 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,*** ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,*** ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gSer żółty 30 g (***MLE,*** ) Ogórek kiszony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( ***SOJ,*** )Pomidor 30 g |
|  | E: 2427.46 kcal; B: 85.40 g; T: 71.48 g; Kw. tł.nasy.: 17.53 g; W: 371.43 g; W tym cukry: 86.83 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 8.16 g; | E: 2495.67 kcal; B: 88.00 g; T: 81.76 g; Kw. tł.nasy.: 18.12 g; W: 361.29 g; W tym cukry: 79.33 g; Bł.: 22.75 g; Sól: 7.59 g; | E: 2472.88 kcal; B: 86.28 g; T: 76.83 g; Kw. tł.nasy.: 15.75 g; W: 369.91 g; W tym cukry: 89.76 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 8.24 g; | E: 2183.89 kcal; B: 96.68 g; T: 85.28 g; Kw. tł.nasy.: 22.09 g; W: 279.18 g; W tym cukry: 55.59 g; Bł.: 45.05 g; Sól: 9.06 g; | E: 2182.94 kcal; B: 95.66 g; T: 76.68 g; Kw. tł.nasy.: 16.12 g; W: 287.96 g; W tym cukry: 50.56 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 9.48 g; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | W-wa- ORŁ Łatwo strawna | W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa | W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna | W-wa- ORŁ Cukrzycowa | W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa |
| 2023-12-10 niedziela | Śniadanie | Jabłko 150 gChleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) Pomidor 80 gSałata zielona 20 gKakao z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE,*** ) Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) Pomidor 80 gSałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )Cukier 15 g | Jabłko pieczone 150 gBułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztPłat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Dynia z wody 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g | Jabłko 150 gChleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Ogórek kiszony 100 gSałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Jabłko pieczone 150 gChleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna 50g 1 szt ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ,*** ) Pomidor 100 gSałata zielona 20 gKawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| II ŚN |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gHummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 gSchab gotowany 30 g Pomidor 30 g |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos szpinakowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBukiet warzyw gotowanych królewski\* 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos szpinakowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 200 g ( ***SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Sos szpinakowy\* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 180 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 200 g ( ***SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)\* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem \* 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )Bitka schabowa 100 g ( ***GLU PSZ,*** ) Ziemniaki z koperkiem 150 gBukiet jarzyn gotowany z olejem\* 200 g ( ***SEL,*** ) Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml |
| PD |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,*** ) |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Bułka pszenna długa krojona 60 g ( ***GLU PSZ,*** )Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( ***MLE,*** )Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa gruborozdrobniona 20 gPomidor 80 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztTwarożek z ziołami 80 g ( ***MLE,*** ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 gPomidor 80 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna porcjowa 15g 1 sztMarchew gotowana z olejem\* 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 gSałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztTwarożek z ziołami 80 g ( ***MLE,*** ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 gSłupki z marchewki 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 sztTwarożek z ziołami 80 g ( ***MLE,*** ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 gPomidor 100 g Sałata zielona 20 gHerbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,*** ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,*** ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gSałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gPomidor 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 gPomidor 30 g |
|  | E: 2380.16 kcal; B: 116.19 g; T: 71.74 g; Kw. tł.nasy.: 23.27 g; W: 322.37 g; W tym cukry: 67.32 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 8.15 g; | E: 2509.55 kcal; B: 112.34 g; T: 79.13 g; Kw. tł.nasy.: 22.39 g; W: 347.92 g; W tym cukry: 84.29 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 7.84 g; | E: 2214.00 kcal; B: 103.85 g; T: 68.79 g; Kw. tł.nasy.: 17.07 g; W: 307.37 g; W tym cukry: 56.62 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 9.41 g; | E: 2154.92 kcal; B: 117.46 g; T: 68.68 g; Kw. tł.nasy.: 15.95 g; W: 283.62 g; W tym cukry: 56.87 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 9.71 g; | E: 2175.30 kcal; B: 118.48 g; T: 67.82 g; Kw. tł.nasy.: 16.30 g; W: 285.42 g; W tym cukry: 50.90 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 8.79 g; |