

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Cukinia pieczona z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, _</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE, _</u>) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE, _</u>) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 30 g
	E: 2256.00 kcal; B: 89.81 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 319.22 g; W tym cukry: 54.73 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 8.38 g;	E: 2278.56 kcal; B: 92.94 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 320.86 g; W tym cukry: 56.08 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 7.67 g;	E: 1888.28 kcal; B: 79.02 g; T: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; W: 278.67 g; W tym cukry: 51.87 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 6.94 g;	E: 1985.75 kcal; B: 74.11 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 250.23 g; W tym cukry: 32.50 g; Bł.: 46.45 g; Sól: 9.74 g;	E: 1936.61 kcal; B: 93.23 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 251.60 g; W tym cukry: 25.52 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 8.65 g;	E: 1885.11 kcal; B: 94.45 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; W: 247.93 g; W tym cukry: 20.26 g; Bł.: 24.00 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona
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 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata 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 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata 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 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata 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 g Salata zielona 20 g Herbata 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 mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata 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 Jajko 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wtl 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) 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 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Schab gotowany 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata 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 mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
	E: 2453.69 kcal; B: 116.34 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 345.45 g; W tym cukry: 64.81 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 7.97 g;	E: 2431.68 kcal; B: 119.44 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 346.01 g; W tym cukry: 71.19 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 7.71 g;	E: 2110.72 kcal; B: 105.62 g; T: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 304.08 g; W tym cukry: 51.65 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 7.88 g;	E: 2022.49 kcal; B: 111.63 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 249.26 g; W tym cukry: 28.79 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 9.59 g;	E: 1967.37 kcal; B: 105.71 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; W: 264.55 g; W tym cukry: 34.17 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 9.55 g;	E: 1986.85 kcal; B: 99.50 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; W: 259.46 g; W tym cukry: 34.35 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 9.73 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurczą 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurczą 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Baton szynkowy z kurczą 30 g Pomidor 30 g
		E: 2241.68 kcal; B: 95.02 g; T: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 357.35 g; W tym cukry: 99.55 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 6.89 g;	E: 2263.68 kcal; B: 98.10 g; T: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 358.89 g; W tym cukry: 100.87 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 6.17 g;	E: 1986.90 kcal; B: 86.30 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; W: 317.29 g; W tym cukry: 80.93 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 6.16 g;	E: 1840.16 kcal; B: 86.22 g; T: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; W: 278.61 g; W tym cukry: 47.62 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 10.12 g;	E: 1912.76 kcal; B: 88.24 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; W: 294.55 g; W tym cukry: 41.75 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 8.49 g;	E: 1912.26 kcal; B: 88.15 g; T: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; W: 294.30 g; W tym cukry: 41.80 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 8.50 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Drynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemiaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemiaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 30 g
	E: 2358.29 kcal; B: 101.83 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 8.37 g;	E: 2420.30 kcal; B: 111.85 g; T: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 353.71 g; W tym cukry: 50.12 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 8.67 g;	E: 2055.21 kcal; B: 93.47 g; T: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; W: 295.72 g; W tym cukry: 49.51 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 8.43 g;	E: 1944.30 kcal; B: 92.03 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 267.33 g; W tym cukry: 19.12 g; Bł.: 45.33 g; Sól: 10.13 g;	E: 1831.53 kcal; B: 99.57 g; T: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 255.35 g; W tym cukry: 17.39 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 9.89 g;	E: 1900.51 kcal; B: 95.83 g; T: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; W: 261.74 g; W tym cukry: 17.41 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 10.07 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)
	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt
	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Szynkowa dębowa	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU, OW.</u>)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU, OW.</u>)
	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU, OW.</u>)	kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Cukinia pieczona z olejem * 90 g	Pomidoriki koktajlowe 100 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
Cukier 15 g	Cukier 15 g	Cukier 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	
Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Ziemniaki z koperkiem 150 g	Ziemniaki z koperkiem 150 g	Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>)	
Ziemniaki z koperkiem 180 g	Ziemniaki z koperkiem 180 g	Ziemniaki z koperkiem 180 g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	
Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)
	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt
Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Schab gotowany 60 g	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	
Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 20 g	Jabłko pieczone 150 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g	mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g	
Baton szynkowy z kurcząt 20 g	Jabłko pieczone 150 g	Mix салат 20 g	Pomarańcza 150 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	
Jabłko 150 g	Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mix салат 20 g	Mix салат 20 g	Mix салат 20 g	
Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)
				Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g
				Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
				Pomidor 30 g	Pomidor 30 g	Pomidor 30 g
	E: 2177.31 kcal; B: 94.20 g; T: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W: 317.64 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 9.40 g;	E: 2189.37 kcal; B: 102.25 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 319.87 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 10.16 g;	E: 1921.93 kcal; B: 89.97 g; T: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; W: 275.36 g; W tym cukry: 48.52 g; Bł.: 20.35 g; Sól: 9.40 g;	E: 1891.97 kcal; B: 95.34 g; T: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W: 281.15 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 7.95 g;	E: 1888.82 kcal; B: 100.41 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; W: 273.88 g; W tym cukry: 37.92 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 10.18 g;	E: 1890.49 kcal; B: 100.52 g; T: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; W: 274.03 g; W tym cukry: 38.10 g; Bł.: 22.22 g; Sól: 10.19 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wól 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurczątką 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurczątką 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurczątką 30 g Pomidor 30 g
	E: 2305.80 kcal; B: 97.72 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 325.94 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 7.74 g;	E: 2327.80 kcal; B: 100.80 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; W: 327.48 g; W tym cukry: 73.70 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 7.03 g;	E: 2120.99 kcal; B: 90.35 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; W: 302.23 g; W tym cukry: 55.60 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 6.91 g;	E: 2299.81 kcal; B: 125.46 g; T: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; W: 298.50 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 46.63 g; Sól: 11.87 g;	E: 2188.64 kcal; B: 112.14 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; W: 289.92 g; W tym cukry: 53.15 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 8.81 g;	E: 2296.94 kcal; B: 110.37 g; T: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; W: 288.17 g; W tym cukry: 53.91 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 8.92 g;	

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g
2024-01-14 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g
	E: 2461.81 kcal; B: 123.86 g; T: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 325.99 g; W tym cukry: 77.48 g; Bł.: 19.88 g; Sól: 8.29 g;	E: 2525.90 kcal; B: 114.66 g; T: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 347.66 g; W tym cukry: 85.46 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 7.97 g;	E: 2349.85 kcal; B: 113.06 g; T: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 308.78 g; W tym cukry: 67.78 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 8.86 g;	E: 2217.39 kcal; B: 126.60 g; T: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 255.73 g; W tym cukry: 53.58 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 9.97 g;	E: 2074.68 kcal; B: 119.35 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; W: 266.70 g; W tym cukry: 41.01 g; Bł.: 23.17 g; Sól: 10.20 g;	E: 2086.30 kcal; B: 106.32 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; W: 277.37 g; W tym cukry: 39.60 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 10.14 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z brokula * 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g
2024-01-15 poniedziałek Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sytko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
	E: 2280.72 kcal; B: 92.57 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 360.56 g; W tym cukry: 111.21 g; Bł.: 23.15 g; Sól: 8.64 g;	E: 2319.32 kcal; B: 93.61 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 369.41 g; W tym cukry: 129.33 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 7.98 g;	E: 2035.33 kcal; B: 82.49 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; W: 300.07 g; W tym cukry: 53.81 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 8.00 g;	E: 2001.59 kcal; B: 94.96 g; T: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 271.79 g; W tym cukry: 38.03 g; Bł.: 44.18 g; Sól: 12.20 g;	E: 1909.38 kcal; B: 92.39 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 270.69 g; W tym cukry: 35.53 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 12.78 g;	E: 1856.28 kcal; B: 91.81 g; T: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 261.59 g; W tym cukry: 28.34 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 12.49 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Schab gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		E: 2065.35 kcal; B: 98.38 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 307.22 g; W tym cukry: 52.75 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 8.64 g;	E: 2071.43 kcal; B: 102.28 g; T: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 308.46 g; W tym cukry: 54.07 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 8.58 g;	E: 1786.21 kcal; B: 97.44 g; T: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; W: 253.32 g; W tym cukry: 36.98 g; Bł.: 23.17 g; Sól: 7.14 g;	E: 1833.72 kcal; B: 103.15 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; W: 229.42 g; W tym cukry: 31.30 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 9.24 g;	E: 1656.30 kcal; B: 106.89 g; T: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; W: 232.24 g; W tym cukry: 23.64 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 10.15 g;	E: 1820.94 kcal; B: 98.98 g; T: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; W: 237.56 g; W tym cukry: 23.33 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 10.47 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szarpana wołovina 100 g Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2378.43 kcal; B: 113.15 g; T: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 359.91 g; W tym cukry: 71.14 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 7.31 g;	E: 2410.33 kcal; B: 116.95 g; T: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 351.41 g; W tym cukry: 66.84 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 7.04 g;	E: 2183.82 kcal; B: 100.96 g; T: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; W: 334.62 g; W tym cukry: 43.97 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 7.54 g;	E: 2000.43 kcal; B: 109.00 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; W: 279.15 g; W tym cukry: 41.46 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 9.83 g;	E: 1961.63 kcal; B: 104.14 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; W: 297.25 g; W tym cukry: 39.88 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 8.09 g;	E: 1989.37 kcal; B: 91.46 g; T: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; W: 264.46 g; W tym cukry: 32.28 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 9.68 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * plasty 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	E: 2174.01 kcal; B: 90.84 g; T: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 326.62 g; W tym cukry: 73.42 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 10.05 g;	E: 2336.45 kcal; B: 114.18 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 327.09 g; W tym cukry: 72.19 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 9.91 g;	E: 2029.58 kcal; B: 100.23 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 286.09 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 9.49 g;	E: 1925.98 kcal; B: 93.29 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W: 259.01 g; W tym cukry: 36.44 g; Bł.: 43.50 g; Sól: 8.55 g;	E: 1894.79 kcal; B: 110.46 g; T: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 245.72 g; W tym cukry: 25.86 g; Bł.: 24.24 g; Sól: 10.75 g;	E: 1837.57 kcal; B: 99.09 g; T: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; W: 246.36 g; W tym cukry: 25.82 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 10.49 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * plastry 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 30 g
		E: 2409.02 kcal; B: 104.50 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 368.62 g; W tym cukry: 93.92 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 7.03 g;	E: 2475.86 kcal; B: 110.47 g; T: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 375.38 g; W tym cukry: 90.30 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 6.37 g;	E: 2022.98 kcal; B: 86.31 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 308.80 g; W tym cukry: 78.45 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 7.80 g;	E: 1933.97 kcal; B: 99.03 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; W: 272.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 8.33 g;	E: 2028.71 kcal; B: 105.11 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; W: 286.03 g; W tym cukry: 47.30 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 8.86 g;	E: 1967.66 kcal; B: 99.50 g; T: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; W: 286.29 g; W tym cukry: 47.72 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 8.69 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	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurczą 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Baton szynkowy z kurczą 30 g Pomidor 30 g
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
2024-01-20 sobota	Kolacja	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynek szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g
		E: 2545.36 kcal; B: 91.11 g; T: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 390.81 g; W tym cukry: 84.80 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 9.63 g;	E: 2502.97 kcal; B: 98.53 g; T: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 397.07 g; W tym cukry: 92.28 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.64 g;	E: 2295.63 kcal; B: 86.04 g; T: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; W: 374.64 g; W tym cukry: 74.80 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 8.38 g;	E: 2192.37 kcal; B: 95.32 g; T: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 301.03 g; W tym cukry: 69.05 g; Bł.: 45.67 g; Sól: 11.02 g;	E: 2113.49 kcal; B: 90.43 g; T: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 301.40 g; W tym cukry: 62.22 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 11.89 g;	E: 2139.25 kcal; B: 95.62 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; W: 295.70 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 12.37 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona					
2024-01-21 niedziela	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	<p>Śniadanie</p> <p>Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>
						<p>Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
						<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dymna z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
						<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g</p>
						<p>E: 2334.01 kcal; B: 115.49 g; T: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 308.23 g; W tym cukry: 68.55 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 8.59 g;</p>	<p>E: 2351.53 kcal; B: 115.48 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 315.05 g; W tym cukry: 67.14 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 7.81 g;</p>	<p>E: 2172.88 kcal; B: 115.69 g; T: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 283.72 g; W tym cukry: 47.63 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>E: 2117.94 kcal; B: 117.87 g; T: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 276.17 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 39.82 g; Sól: 9.62 g;</p>	<p>E: 2145.55 kcal; B: 117.39 g; T: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; W: 279.62 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 9.55 g;</p>	<p>E: 2142.93 kcal; B: 108.58 g; T: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 280.49 g; W tym cukry: 50.27 g; Bł.: 24.89 g; Sól: 9.21 g;</p>

<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,