

	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	
2024-01-22 poniedziałek	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 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 kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g
			Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
		E: 2254.53 kcal; B: 87.59 g; T: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 361.24 g; W tym cukry: 114.43 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 9.55 g;	E: 2261.17 kcal; B: 91.54 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 362.58 g; W tym cukry: 115.79 g; Bł.: 21.22 g; Sól: 9.49 g;	E: 2052.95 kcal; B: 95.26 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 295.64 g; W tym cukry: 42.86 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 8.70 g;	E: 2125.02 kcal; B: 95.62 g; T: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 284.36 g; W tym cukry: 36.24 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 10.03 g;	E: 2020.62 kcal; B: 89.52 g; T: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; W: 299.50 g; W tym cukry: 52.62 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 10.35 g;	E: 2016.36 kcal; B: 88.50 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; W: 299.73 g; W tym cukry: 52.93 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 10.36 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	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 30 g
2024-01-23 wtorek	Obiad		Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mieso 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
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
Kolażka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	E: 2517.49 kcal; B: 114.53 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 367.43 g; W tym cukry: 79.02 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 6.86 g;	E: 2476.49 kcal; B: 114.41 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 364.27 g; W tym cukry: 75.64 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.05 g;	E: 2322.44 kcal; B: 110.66 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; W: 329.73 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 24.54 g; Sól: 6.17 g;	E: 2313.35 kcal; B: 108.05 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 293.20 g; W tym cukry: 58.44 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 8.02 g;	E: 2118.66 kcal; B: 107.43 g; T: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 291.09 g; W tym cukry: 48.85 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 8.88 g;	E: 2081.60 kcal; B: 102.02 g; T: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 271.67 g; W tym cukry: 38.82 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 8.90 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90g (SEL.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60g (SOJ, MLE, GLU OW.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Ser żółty 30g (MLE.) Papryka świeża 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g
2024-01-24 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180g Marchew gotowana z olejem* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 150g (MLE.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Jabłko 150g Mix салат 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Jabłko pieczone 150g Mix салат 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Ogórek kiszony 100g Mix салат 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60g Pomidor 100g Mix салат 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Salata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30g
	E: 2370.16 kcal; B: 100.58 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 350.44 g; W tym cukry: 70.17 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 9.12 g;	E: 2396.40 kcal; B: 104.54 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 351.61 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 8.07 g;	E: 2063.79 kcal; B: 92.24 g; T: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 309.95 g; W tym cukry: 52.72 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 6.78 g;	E: 1881.16 kcal; B: 96.54 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 254.45 g; W tym cukry: 37.56 g; Bł.: 38.53 g; Sól: 9.95 g;	E: 1901.40 kcal; B: 96.01 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 267.36 g; W tym cukry: 37.33 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 9.16 g;	E: 1833.15 kcal; B: 99.02 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 241.18 g; W tym cukry: 28.64 g; Bł.: 22.35 g; Sól: 10.18 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	
2024-01-25 czwartek	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki puree 150 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salatka jarzynowa z 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 30 g	
		E: 2427.09 kcal; B: 111.49 g; T: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 52.45 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 7.84 g;	E: 2371.09 kcal; B: 109.07 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 319.42 g; W tym cukry: 53.77 g; Bł.: 23.71 g; Sól: 6.92 g;	E: 2089.97 kcal; B: 86.35 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 293.67 g; W tym cukry: 45.27 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 6.94 g;	E: 1974.18 kcal; B: 104.34 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 253.95 g; W tym cukry: 29.88 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 11.32 g;	E: 2089.36 kcal; B: 104.16 g; T: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; W: 266.11 g; W tym cukry: 27.31 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 10.01 g;	E: 2001.09 kcal; B: 94.38 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; W: 252.12 g; W tym cukry: 27.29 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 9.58 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 manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 30 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) 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) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarozek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g
	E: 2289.06 kcal; B: 100.06 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 329.67 g; W tym cukry: 96.25 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 8.00 g;	E: 2283.46 kcal; B: 103.25 g; T: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 332.27 g; W tym cukry: 97.57 g; Bł.: 25.20 g; Sól: 8.42 g;	E: 1917.23 kcal; B: 82.60 g; T: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 278.10 g; W tym cukry: 67.63 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 9.44 g;	E: 1788.92 kcal; B: 102.23 g; T: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; W: 243.58 g; W tym cukry: 39.07 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 7.41 g;	E: 1715.61 kcal; B: 102.00 g; T: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; W: 233.45 g; W tym cukry: 20.06 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 9.62 g;	E: 1726.83 kcal; B: 99.56 g; T: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; W: 241.09 g; W tym cukry: 20.73 g; Bł.: 23.25 g; Sól: 9.65 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	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ., MLE., GLU OW.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.) Cukier 15g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ., MLE., GLU OW.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.) Cukier 15g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ., MLE., GLU OW.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ., MLE., GLU OW.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ., MLE., GLU OW.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 30g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dynia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dynia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30g	
		E: 2148.42 kcal; B: 91.98 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 319.60 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 9.01 g;	E: 2158.95 kcal; B: 95.08 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 316.96 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 8.36 g;	E: 1820.02 kcal; B: 80.91 g; T: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; W: 270.41 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.05 g;	E: 1972.68 kcal; B: 109.28 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W: 270.14 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 40.59 g; Sól: 10.80 g;	E: 2049.25 kcal; B: 107.89 g; T: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 284.37 g; W tym cukry: 52.94 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 10.25 g;	E: 2061.01 kcal; B: 105.47 g; T: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; W: 268.14 g; W tym cukry: 48.76 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 10.27 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	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Tofu 50 g (SOJ,) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 30 g
	E: 2622.08 kcal; B: 123.34 g; T: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 352.05 g; W tym cukry: 95.54 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 7.06 g;	E: 2522.97 kcal; B: 117.15 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 364.33 g; W tym cukry: 95.52 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.42 g;	E: 2309.80 kcal; B: 114.13 g; T: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 325.92 g; W tym cukry: 74.75 g; Bł.: 27.15 g; Sól: 8.50 g;	E: 2245.91 kcal; B: 131.05 g; T: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 266.04 g; W tym cukry: 46.47 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 8.12 g;	E: 2158.53 kcal; B: 125.99 g; T: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 273.56 g; W tym cukry: 43.96 g; Bł.: 26.46 g; Sól: 9.76 g;	E: 2051.15 kcal; B: 107.70 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; W: 279.78 g; W tym cukry: 44.37 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 9.64 g;	

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona		
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dymia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Pomidor 30 g</p>		
	Obiad	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g</p>	
	E: 2238.17 kcal; B: 82.62 g; T: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 359.69 g; W tym cukry: 123.62 g; Bł.: 18.59 g; Sól: 6.29 g;	E: 2244.25 kcal; B: 86.53 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 360.93 g; W tym cukry: 124.94 g; Bł.: 16.94 g; Sól: 6.23 g;	E: 2034.34 kcal; B: 101.36 g; T: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 280.23 g; W tym cukry: 55.42 g; Bł.: 19.17 g; Sól: 4.96 g;	E: 2058.87 kcal; B: 98.70 g; T: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; W: 274.61 g; W tym cukry: 34.85 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 9.91 g;	E: 1930.35 kcal; B: 91.14 g; T: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; W: 260.58 g; W tym cukry: 40.14 g; Bł.: 21.85 g; Sól: 10.39 g;	E: 2059.92 kcal; B: 90.96 g; T: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; W: 266.57 g; W tym cukry: 40.33 g; Bł.: 22.01 g; Sól: 10.24 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	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL</u>) Mix салат 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalaflora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) b/kalaflora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalaflora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * b/kalaflora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
	E: 2470.64 kcal; B: 113.80 g; T: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 364.12 g; W tym cukry: 60.92 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 8.80 g;	E: 2499.04 kcal; B: 117.95 g; T: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 365.68 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 7.75 g;	E: 2211.24 kcal; B: 101.92 g; T: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 323.59 g; W tym cukry: 44.50 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 7.61 g;	E: 2189.63 kcal; B: 96.44 g; T: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 277.49 g; W tym cukry: 39.92 g; Bł.: 45.22 g; Sól: 11.38 g;	E: 1947.15 kcal; B: 100.40 g; T: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; W: 282.09 g; W tym cukry: 32.39 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 9.19 g;	E: 1920.76 kcal; B: 104.24 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; W: 274.69 g; W tym cukry: 32.80 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 9.60 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	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielona Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 900 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	E: 2205.79 kcal; B: 100.12 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 65.39 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 7.79 g;	E: 2227.79 kcal; B: 103.20 g; T: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 334.29 g; W tym cukry: 66.71 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 7.08 g;	E: 1876.88 kcal; B: 92.08 g; T: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; W: 275.67 g; W tym cukry: 45.39 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 6.40 g;	E: 1867.81 kcal; B: 97.65 g; T: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; W: 264.92 g; W tym cukry: 36.80 g; Bł.: 36.71 g; Sól: 10.33 g;	E: 1877.41 kcal; B: 95.65 g; T: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; W: 265.90 g; W tym cukry: 28.50 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 7.67 g;	E: 4066.83 kcal; B: 142.69 g; T: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; W: 732.77 g; W tym cukry: 34.42 g; Bł.: 52.03 g; Sól: 21.44 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	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelmoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		E: 2354.80 kcal; B: 97.07 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 337.24 g; W tym cukry: 73.71 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 8.34 g;	E: 2483.47 kcal; B: 110.95 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 353.42 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 8.08 g;	E: 2063.26 kcal; B: 87.08 g; T: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; W: 302.18 g; W tym cukry: 68.31 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 7.54 g;	E: 1999.74 kcal; B: 96.69 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; W: 269.50 g; W tym cukry: 49.99 g; Bł.: 47.36 g; Sól: 8.52 g;	E: 1939.25 kcal; B: 93.32 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 266.32 g; W tym cukry: 40.72 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 9.40 g;	
		E: 1847.92 kcal; B: 90.79 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; W: 265.94 g; W tym cukry: 40.38 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 9.29 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 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	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 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	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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				Kisiel o smaku wiśniowym 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2265.50 kcal; B: 104.15 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 330.29 g; W tym cukry: 84.71 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 9.05 g;	E: 2309.72 kcal; B: 112.57 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 323.17 g; W tym cukry: 73.73 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 8.17 g;	E: 1824.36 kcal; B: 80.22 g; T: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 275.62 g; W tym cukry: 54.85 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 10.61 g;	E: 1884.11 kcal; B: 95.10 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; W: 252.47 g; W tym cukry: 51.90 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 8.70 g;	E: 1985.60 kcal; B: 100.15 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; W: 270.35 g; W tym cukry: 43.76 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 8.38 g;	E: 1975.34 kcal; B: 92.96 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; W: 284.44 g; W tym cukry: 44.10 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 8.31 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	
2024-02-03 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2341.56 kcal; B: 85.94 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 368.13 g; W tym cukry: 95.64 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 8.12 g;	E: 2363.56 kcal; B: 89.02 g; T: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 96.96 g; Bł.: 23.16 g; Sól: 7.41 g;	E: 2294.59 kcal; B: 104.07 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 365.62 g; W tym cukry: 97.50 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 6.36 g;	E: 2114.07 kcal; B: 100.70 g; T: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 265.28 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 9.27 g;	E: 2067.61 kcal; B: 95.97 g; T: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 273.30 g; W tym cukry: 49.22 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 9.67 g;	E: 2036.73 kcal; B: 97.42 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 250.10 g; W tym cukry: 49.64 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 9.42 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	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Dyńia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso wleprzowe mielone w sosie wł 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			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g
	E: 2383.86 kcal; B: 116.42 g; T: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 322.42 g; W tym cukry: 67.61 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 7.86 g;	E: 2513.24 kcal; B: 112.57 g; T: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 347.97 g; W tym cukry: 84.58 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 7.55 g;	E: 2228.03 kcal; B: 103.57 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 307.74 g; W tym cukry: 57.28 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 9.21 g;	E: 2170.69 kcal; B: 117.60 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 282.81 g; W tym cukry: 56.51 g; Bł.: 42.24 g; Sól: 9.65 g;	E: 2191.07 kcal; B: 118.62 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 284.60 g; W tym cukry: 50.55 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 8.74 g;	E: 2286.82 kcal; B: 114.49 g; T: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 285.57 g; W tym cukry: 50.84 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 8.90 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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