

	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	Platki 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 Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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 szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</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 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna 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>) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2221.18 kcal; B: 83.61 g; T: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 315.78 g; W tym cukry: 62.59 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 8.26 g;	E: 2267.11 kcal; B: 94.45 g; T: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 316.35 g; W tym cukry: 60.98 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 7.44 g;	E: 1892.55 kcal; B: 90.38 g; T: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; W: 273.33 g; W tym cukry: 50.11 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 4.99 g;	E: 1939.87 kcal; B: 83.08 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 245.61 g; W tym cukry: 34.13 g; Bł.: 44.92 g; Sól: 8.88 g;	E: 1899.64 kcal; B: 90.95 g; T: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 249.43 g; W tym cukry: 25.13 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 9.29 g;	E: 1854.07 kcal; B: 93.30 g; T: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 245.68 g; W tym cukry: 19.75 g; Bł.: 22.33 g; Sól: 9.04 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 30 g
2024-02-06 wtorek Obiad	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie 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	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 Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Schab gotowany 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) 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. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Galaretką drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g (MLE.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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
	E: 2454.19 kcal; B: 116.11 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 345.37 g; W tym cukry: 64.98 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 7.71 g;	E: 2432.19 kcal; B: 119.21 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 345.92 g; W tym cukry: 71.36 g; Bł.: 21.83 g; Sól: 7.45 g;	E: 2112.26 kcal; B: 105.58 g; T: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 304.06 g; W tym cukry: 51.74 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 7.65 g;	E: 2027.63 kcal; B: 111.40 g; T: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; W: 248.78 g; W tym cukry: 28.61 g; Bł.: 40.50 g; Sól: 9.57 g;	E: 1972.51 kcal; B: 105.48 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; W: 264.07 g; W tym cukry: 33.99 g; Bł.: 26.81 g; Sól: 9.53 g;	E: 1991.99 kcal; B: 99.27 g; T: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; W: 258.98 g; W tym cukry: 34.18 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 9.71 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	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml		
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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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, GÓR.</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, GÓR.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2240.58 kcal; B: 94.65 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 99.62 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.63 g;	E: 2262.58 kcal; B: 97.73 g; T: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 358.51 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 5.92 g;	E: 1985.34 kcal; B: 85.97 g; T: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; W: 316.76 g; W tym cukry: 80.80 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5.90 g;	E: 2000.41 kcal; B: 94.06 g; T: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; W: 285.48 g; W tym cukry: 50.03 g; Bł.: 40.54 g; Sól: 9.84 g;	E: 1927.96 kcal; B: 88.06 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; W: 294.14 g; W tym cukry: 41.61 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 8.47 g;	E: 1927.46 kcal; B: 87.97 g; T: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; W: 293.89 g; W tym cukry: 41.66 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 8.48 g;	

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Dymia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</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 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
2024-02-08 czwartek Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g 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>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 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				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 60 g 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 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 90 g (<u>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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Salata zielona 10 g	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna 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
	E: 2345.29 kcal; B: 101.50 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 48.82 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 8.30 g;	E: 2488.95 kcal; B: 108.87 g; T: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 351.94 g; W tym cukry: 52.76 g; Bł.: 19.52 g; Sól: 8.48 g;	E: 2127.95 kcal; B: 90.67 g; T: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 293.84 g; W tym cukry: 50.99 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 8.05 g;	E: 1945.44 kcal; B: 91.71 g; T: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 266.92 g; W tym cukry: 19.93 g; Bł.: 45.14 g; Sól: 10.30 g;	E: 1904.81 kcal; B: 96.59 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; W: 253.19 g; W tym cukry: 19.69 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 9.94 g;	E: 2015.79 kcal; B: 96.21 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 259.59 g; W tym cukry: 19.71 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 10.02 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Salata 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>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 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
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>)		
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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 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 Jabłko pieczone 150 g Mix salat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g Mix salat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix salat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	E: 2317.53 kcal; B: 105.74 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 336.85 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 8.26 g;	E: 2289.55 kcal; B: 106.31 g; T: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 338.42 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 7.91 g;	E: 2046.74 kcal; B: 104.27 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 302.05 g; W tym cukry: 58.83 g; Bł.: 22.02 g; Sól: 5.46 g;	E: 1931.52 kcal; B: 105.48 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; W: 273.75 g; W tym cukry: 58.90 g; Bł.: 37.85 g; Sól: 8.98 g;	E: 1888.34 kcal; B: 103.07 g; T: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; W: 265.82 g; W tym cukry: 37.50 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 10.11 g;	E: 1903.53 kcal; B: 100.15 g; T: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; W: 273.23 g; W tym cukry: 37.83 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 10.17 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	
2024-02-10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Schab gotowany 60 g Dymna z wody 90 g Salata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wtl 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) 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.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (SEL.) 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.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (SEL.) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 30 g	
		E: 2397.95 kcal; B: 97.63 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 71.18 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 8.48 g;	E: 2419.95 kcal; B: 100.71 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 343.11 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 7.77 g;	E: 2085.16 kcal; B: 93.87 g; T: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; W: 297.88 g; W tym cukry: 55.59 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 6.49 g;	E: 2252.68 kcal; B: 120.55 g; T: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 294.93 g; W tym cukry: 48.71 g; Bł.: 40.02 g; Sól: 13.13 g;	E: 2170.43 kcal; B: 108.25 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 286.02 g; W tym cukry: 51.61 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 9.79 g;	
		E: 2280.92 kcal; B: 106.51 g; T: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 284.32 g; W tym cukry: 52.41 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 9.92 g;					

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Salata zielona 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR,) 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,) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salata zielona z jogurtem 70 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso 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				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Mix sałat 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Mix sałat 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 80 g (MLE,) mielona Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szyunka 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 Szyunka 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g
	E: 2482.88 kcal; B: 123.50 g; T: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 338.71 g; W tym cukry: 91.86 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 8.41 g;	E: 2469.81 kcal; B: 117.30 g; T: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 351.39 g; W tym cukry: 91.28 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 7.82 g;	E: 2261.39 kcal; B: 115.70 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 301.77 g; W tym cukry: 63.72 g; Bł.: 25.56 g; Sól: 8.70 g;	E: 2257.19 kcal; B: 127.13 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 260.69 g; W tym cukry: 63.32 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 10.00 g;	E: 2108.75 kcal; B: 118.61 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 272.15 g; W tym cukry: 50.75 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 10.37 g;	E: 2100.38 kcal; B: 105.31 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 284.92 g; W tym cukry: 53.87 g; Bł.: 27.70 g; Sól: 10.57 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	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka 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>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bulka 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 Hummus z ciecierzycy 60 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	
2024-02-12 poniedziałek	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szarpana wołovina 100 g Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołovina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Dymna z wody 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	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
	E: 2222.74 kcal; B: 106.51 g; T: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 315.93 g; W tym cukry: 61.69 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 9.91 g;	E: 2292.64 kcal; B: 109.31 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 319.23 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 7.70 g;	E: 1960.97 kcal; B: 88.30 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; W: 279.63 g; W tym cukry: 53.08 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 7.27 g;	E: 2015.10 kcal; B: 109.23 g; T: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 250.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Bł.: 36.46 g; Sól: 11.95 g;	E: 1962.88 kcal; B: 105.29 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 258.40 g; W tym cukry: 33.06 g; Bł.: 23.31 g; Sól: 11.91 g;	E: 1958.85 kcal; B: 91.47 g; T: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; W: 250.58 g; W tym cukry: 27.18 g; Bł.: 22.70 g; Sól: 11.35 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 Schab gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 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
2024-02-13 wtorek	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso 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	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (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 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiłnyki 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 Ser żółty 30 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 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
	E: 2065.27 kcal; B: 98.02 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 307.11 g; W tym cukry: 53.06 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 8.38 g;	E: 2071.35 kcal; B: 101.92 g; T: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; W: 308.35 g; W tym cukry: 54.38 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 8.32 g;	E: 1786.81 kcal; B: 97.30 g; T: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 253.18 g; W tym cukry: 36.98 g; Bł.: 23.17 g; Sól: 6.88 g;	E: 1845.72 kcal; B: 102.69 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 228.43 g; W tym cukry: 30.96 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 9.22 g;	E: 1670.46 kcal; B: 106.62 g; T: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; W: 231.65 g; W tym cukry: 23.44 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 10.13 g;	E: 1839.65 kcal; B: 98.68 g; T: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; W: 237.00 g; W tym cukry: 23.29 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 10.47 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata 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 z ziołami 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2298.02 kcal; B: 94.64 g; T: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 371.53 g; W tym cukry: 130.25 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.29 g;	E: 2376.45 kcal; B: 97.44 g; T: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 387.21 g; W tym cukry: 143.38 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 4.56 g;	E: 2117.32 kcal; B: 82.75 g; T: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 338.69 g; W tym cukry: 62.30 g; Bł.: 21.97 g; Sól: 5.73 g;	E: 2053.40 kcal; B: 99.15 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 279.65 g; W tym cukry: 47.65 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 8.40 g;	E: 1919.52 kcal; B: 92.91 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; W: 285.43 g; W tym cukry: 45.22 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.92 g;	E: 1904.29 kcal; B: 95.85 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; W: 279.95 g; W tym cukry: 36.72 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 8.65 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 manna 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 Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) 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 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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 żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 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 5 g Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g
2024-02-15 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 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) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-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) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g
	E: 2319.97 kcal; B: 94.28 g; T: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 336.49 g; W tym cukry: 48.12 g; Bł.: 19.94 g; Sól: 8.44 g;	E: 2461.01 kcal; B: 117.39 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; W: 339.11 g; W tym cukry: 51.40 g; Bł.: 22.22 g; Sól: 8.68 g;	E: 1980.18 kcal; B: 98.49 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; W: 274.95 g; W tym cukry: 34.95 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 7.79 g;	E: 1923.38 kcal; B: 93.12 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 258.63 g; W tym cukry: 36.32 g; Bł.: 43.36 g; Sól: 8.55 g;	E: 1892.19 kcal; B: 110.29 g; T: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W: 245.34 g; W tym cukry: 25.74 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 10.75 g;	E: 1856.37 kcal; B: 99.14 g; T: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; W: 243.84 g; W tym cukry: 21.20 g; Bł.: 19.16 g; Sól: 10.11 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 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, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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 Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 90 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 Schab gotowany 30 g 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
			Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 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	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ćukinia 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 z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta z białek z koperkiem 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 mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 30 g
	E: 2436.19 kcal; B: 102.72 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 93.72 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 6.91 g;	E: 2511.86 kcal; B: 109.49 g; T: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 381.64 g; W tym cukry: 90.06 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 6.28 g;	E: 2034.62 kcal; B: 83.17 g; T: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; W: 314.86 g; W tym cukry: 78.14 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 7.63 g;	E: 2006.40 kcal; B: 101.98 g; T: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 278.47 g; W tym cukry: 53.10 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 7.75 g;	E: 2109.98 kcal; B: 108.86 g; T: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 292.13 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 26.37 g; Sól: 8.31 g;	E: 2040.10 kcal; B: 102.45 g; T: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W: 292.41 g; W tym cukry: 47.32 g; Bł.: 26.37 g; Sól: 8.11 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 osł.niejad 60 g 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (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 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 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 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 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 Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 30 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Kolacja	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g 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 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 30 g
	E: 2468.70 kcal; B: 92.77 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 373.82 g; W tym cukry: 84.74 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 10.14 g;	E: 2427.35 kcal; B: 100.38 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 380.14 g; W tym cukry: 92.15 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 9.17 g;	E: 2184.31 kcal; B: 87.43 g; T: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 356.19 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 8.27 g;	E: 2123.91 kcal; B: 97.98 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 282.86 g; W tym cukry: 68.41 g; Bł.: 44.03 g; Sól: 11.76 g;	E: 2039.41 kcal; B: 92.00 g; T: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 283.57 g; W tym cukry: 61.51 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 12.63 g;	E: 2085.27 kcal; B: 97.09 g; T: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; W: 289.81 g; W tym cukry: 51.55 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 12.11 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	
2024-02-18 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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,) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Salata 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,) 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 Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ,) 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 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	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Mieso wieprzowe 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				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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 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 Schab gotowany 60 g Drynja z wody 90 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Papryka świeża 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 30 g
	E: 2401.44 kcal; B: 113.32 g; T: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 313.30 g; W tym cukry: 76.13 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 8.58 g;	E: 2418.96 kcal; B: 113.31 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 320.11 g; W tym cukry: 74.72 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 7.79 g;	E: 2240.50 kcal; B: 113.71 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 288.67 g; W tym cukry: 54.87 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 7.21 g;	E: 2130.42 kcal; B: 117.45 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; W: 275.27 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 39.44 g; Sól: 9.60 g;	E: 2215.55 kcal; B: 115.13 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 283.85 g; W tym cukry: 56.24 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 9.77 g;	E: 2212.93 kcal; B: 106.32 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 284.72 g; W tym cukry: 57.20 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 9.43 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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 JE CZ - 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,