

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulaś warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulaś warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulaś warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulaś warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulaś warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jabłko 150 g
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g			Banan 150 g		
Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g		
	E: 2345.93 kcal; B: 72.07 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 349.79 g; W tym cukry: 77.64 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 10.92 g;	E: 2215.97 kcal; B: 78.26 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 354.44 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9.00 g;	E: 2208.16 kcal; B: 88.11 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 337.37 g; W tym cukry: 66.34 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.76 g;	E: 2195.93 kcal; B: 87.69 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 299.93 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 11.18 g;	E: 2188.96 kcal; B: 84.86 g; T: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; W: 337.22 g; W tym cukry: 65.21 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.73 g;	E: 1549.90 kcal; B: 51.08 g; T: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 252.52 g; W tym cukry: 111.80 g; Bł.: 21.55 g; Sól: 4.34 g;	E: 1645.95 kcal; B: 51.45 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 256.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 4.77 g;	E: 1951.78 kcal; B: 67.84 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 299.21 g; W tym cukry: 122.52 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.02 g;	E: 1020.40 kcal; B: 42.64 g; T: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; W: 137.60 g; W tym cukry: 41.11 g; Bł.: 15.88 g; Sól: 1.93 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surówek wierzbowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> )
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g		Mandarynka 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tl.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
	E: 2240.72 kcal; B: 99.99 g; T: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 341.58 g; W tym cukry: 56.10 g; Bl.: 28.01 g; Sol: 9.99 g;	E: 2318.43 kcal; B: 93.84 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 390.13 g; W tym cukry: 103.13 g; Bl.: 24.19 g; Sol: 8.70 g;	E: 2411.35 kcal; B: 91.70 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 401.29 g; W tym cukry: 103.88 g; Bl.: 19.84 g; Sol: 7.84 g;	E: 2065.76 kcal; B: 104.89 g; T: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 304.60 g; W tym cukry: 52.30 g; Bl.: 46.57 g; Sol: 9.48 g;	E: 2338.43 kcal; B: 96.64 g; T: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 391.53 g; W tym cukry: 104.33 g; Bl.: 22.69 g; Sol: 8.05 g;	E: 1382.02 kcal; B: 70.29 g; T: 35.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 203.53 g; W tym cukry: 69.24 g; Bl.: 13.81 g; Sol: 4.19 g;	E: 1590.05 kcal; B: 79.94 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 222.08 g; W tym cukry: 72.03 g; Bl.: 16.09 g; Sol: 5.16 g;	E: 1838.42 kcal; B: 90.38 g; T: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 264.93 g; W tym cukry: 77.61 g; Bl.: 19.26 g; Sol: 7.07 g;	E: 881.68 kcal; B: 64.26 g; T: 27.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; W: 98.56 g; W tym cukry: 17.54 g; Bl.: 8.29 g; Sol: 0.95 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 130 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 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 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Jabłko 150 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u> )	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )		Jabłko 150 g				
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszet z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jablek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) pasta z wędliny drobiowej 50 g Mus z jablek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszet z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jablek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g			
	E: 2326.62 kcal; B: 83.01 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 59.62 g; Bl.: 33.22 g; Sol: 9.94 g;	E: 2236.44 kcal; B: 91.67 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 368.20 g; W tym cukry: 86.19 g; Bl.: 22.70 g; Sol: 7.61 g;	E: 2219.85 kcal; B: 89.74 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 364.36 g; W tym cukry: 83.79 g; Bl.: 19.46 g; Sol: 7.82 g;	E: 2328.80 kcal; B: 96.81 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 346.70 g; W tym cukry: 32.40 g; Bl.: 47.47 g; Sol: 9.73 g;	E: 2235.79 kcal; B: 91.64 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Bl.: 22.66 g; Sol: 7.60 g;	E: 1544.91 kcal; B: 69.86 g; T: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 224.77 g; W tym cukry: 67.18 g; Bl.: 16.13 g; Sol: 5.53 g;	E: 1770.89 kcal; B: 79.43 g; T: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 250.05 g; W tym cukry: 70.46 g; Bl.: 19.42 g; Sol: 6.12 g;	E: 2087.57 kcal; B: 90.53 g; T: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 293.29 g; W tym cukry: 78.33 g; Bl.: 22.48 g; Sol: 8.07 g;	E: 703.84 kcal; B: 41.46 g; T: 18.35 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; W: 104.59 g; W tym cukry: 25.92 g; Bl.: 8.17 g; Sol: 3.46 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryz na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	PD			Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 40 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g			
	E: 2230.11 kcal; B: 66.76 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 359.52 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 11.48 g;	E: 2136.89 kcal; B: 74.79 g; T: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 376.41 g; W tym cukry: 71.53 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 9.30 g;	E: 2248.22 kcal; B: 85.03 g; T: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 385.58 g; W tym cukry: 98.80 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 8.14 g;	E: 2138.66 kcal; B: 77.10 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 342.40 g; W tym cukry: 44.03 g; Bł.: 55.54 g; Sól: 10.36 g;	E: 2156.89 kcal; B: 77.59 g; T: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 377.81 g; W tym cukry: 72.73 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 8.65 g;	E: 1615.02 kcal; B: 66.26 g; T: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 247.69 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 16.52 g; Sól: 5.26 g;	E: 1741.80 kcal; B: 66.23 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 257.68 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 18.46 g; Sól: 5.95 g;	E: 1912.68 kcal; B: 73.56 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 286.88 g; W tym cukry: 64.52 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 8.15 g;	E: 957.22 kcal; B: 25.69 g; T: 21.63 g; Kw. tł. nasy.: 4.20 g; W: 172.26 g; W tym cukry: 20.59 g; Bł.: 12.18 g; Sól: 1.22 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Shiadańskie	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mielona Szynka Konserwowa w pieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa w pieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa w pieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa w pieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Pomarańcza 150 g		
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpinał gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Szpinał gotowany z olejem* 60 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> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpinał gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Pączek 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )	
PD				Pomarańcza 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	
	E: 2282.46 kcal; B: 98.52 g; T: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 354.30 g; W tym cukry: 77.60 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 8.31 g;	E: 2307.48 kcal; B: 102.47 g; T: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 357.14 g; W tym cukry: 79.74 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 7.83 g;	E: 2223.88 kcal; B: 97.68 g; T: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 359.60 g; W tym cukry: 80.90 g; Bł.: 19.89 g; Sól: 7.52 g;	E: 2129.52 kcal; B: 106.75 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 309.20 g; W tym cukry: 48.53 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 8.89 g;	E: 2212.52 kcal; B: 95.64 g; T: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 359.76 g; W tym cukry: 80.24 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 8.17 g;	E: 1534.88 kcal; B: 69.52 g; T: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 229.14 g; W tym cukry: 92.12 g; Bł.: 16.34 g; Sól: 3.78 g;	E: 1678.13 kcal; B: 75.11 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 240.71 g; W tym cukry: 96.74 g; Bł.: 18.22 g; Sól: 4.05 g;	E: 2115.89 kcal; B: 97.06 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 308.41 g; W tym cukry: 105.70 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 5.94 g;	E: 968.06 kcal; B: 48.60 g; T: 28.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; W: 135.94 g; W tym cukry: 39.77 g; Bł.: 12.00 g; Sól: 2.09 g;



	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka różna 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
		PD			Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )		Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		E: 2404.92 kcal; B: 95.77 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 60.68 g; Bl.: 31.79 g; Sól: 10.99 g;	E: 2316.56 kcal; B: 88.63 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 81.72 g; Bl.: 26.55 g; Sól: 7.84 g;	E: 2149.86 kcal; B: 87.86 g; T: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 336.26 g; W tym cukry: 83.15 g; Bl.: 20.91 g; Sól: 6.08 g;	E: 2365.34 kcal; B: 111.74 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 323.44 g; W tym cukry: 46.85 g; Bl.: 44.43 g; Sól: 11.12 g;	E: 2335.90 kcal; B: 91.41 g; T: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 374.38 g; W tym cukry: 82.82 g; Bl.: 25.01 g; Sól: 7.18 g;	E: 1640.93 kcal; B: 66.13 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 249.53 g; W tym cukry: 65.80 g; Bl.: 15.84 g; Sól: 5.24 g;	E: 1895.54 kcal; B: 73.20 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 280.14 g; W tym cukry: 76.43 g; Bl.: 19.21 g; Sól: 6.14 g;	E: 2188.93 kcal; B: 88.81 g; T: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 82.53 g; Bl.: 21.11 g; Sól: 6.14 g;	E: 1393.34 kcal; B: 66.66 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; W: 168.68 g; W tym cukry: 21.70 g; Bl.: 6.42 g; Sól: 3.38 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
2024-01-14 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pelnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Colesław (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka Colesław (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka Colesław (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka Colesław (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Banan 150 g
		PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )			Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
2024-01-14 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			
		E: 2590.05 kcal; B: 120.60 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 363.07 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 8.25 g;	E: 2585.78 kcal; B: 124.10 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 367.13 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 8.14 g;	E: 2375.97 kcal; B: 99.41 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 380.80 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 6.42 g;	E: 2302.98 kcal; B: 125.83 g; T: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 291.16 g; W tym cukry: 42.08 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 10.24 g;	E: 2613.69 kcal; B: 118.94 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 379.60 g; W tym cukry: 94.59 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.63 g;	E: 1934.64 kcal; B: 97.39 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 250.36 g; W tym cukry: 106.33 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 4.07 g;	E: 2072.40 kcal; B: 104.13 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 257.42 g; W tym cukry: 108.00 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 4.58 g;	E: 2353.05 kcal; B: 118.20 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 301.81 g; W tym cukry: 117.35 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.58 g;	E: 1303.96 kcal; B: 87.99 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 101.51 g; W tym cukry: 35.59 g; Bł.: 9.40 g; Sól: 2.20 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II/ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wt 80 g (GLUPSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 130 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Sznajki gotowane z olejem* 60 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Sznajki gotowane z olejem* 60 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 120 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 150 g
	PD			Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dymna z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser zółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 50 g	
	E: 2259.51 kcal; B: 77.31 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 102.90 g; Bł.: 28.30 g; Sol: 10.23 g;	E: 2231.99 kcal; B: 68.30 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 128.63 g; Bł.: 21.69 g; Sol: 9.10 g;	E: 2267.04 kcal; B: 86.76 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 366.63 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 19.79 g; Sol: 8.11 g;	E: 2214.04 kcal; B: 85.41 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 353.88 g; W tym cukry: 50.68 g; Bł.: 55.28 g; Sol: 10.58 g;	E: 2251.99 kcal; B: 71.10 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 409.74 g; W tym cukry: 129.83 g; Bł.: 20.19 g; Sol: 8.45 g;	E: 1595.18 kcal; B: 59.61 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 249.28 g; W tym cukry: 106.29 g; Bł.: 13.25 g; Sol: 5.23 g;	E: 1775.03 kcal; B: 61.46 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 270.32 g; W tym cukry: 118.35 g; Bł.: 15.04 g; Sol: 5.77 g;	E: 2089.88 kcal; B: 72.90 g; T: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 323.29 g; W tym cukry: 123.08 g; Bł.: 18.32 g; Sol: 7.81 g;	E: 1230.47 kcal; B: 48.14 g; T: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; W: 184.80 g; W tym cukry: 20.81 g; Bł.: 10.21 g; Sol: 1.89 g;	



	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinina z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinina z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinina z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 150 g
PD				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	
	E: 2158.01 kcal; B: 98.11 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 323.30 g; W tym cukry: 61.99 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.84 g;	E: 2165.90 kcal; B: 97.33 g; T: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.96 g;	E: 2140.45 kcal; B: 86.25 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 8.60 g;	E: 2125.81 kcal; B: 105.98 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 29.31 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 9.88 g;	E: 2099.33 kcal; B: 94.68 g; T: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 74.69 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 8.77 g;	E: 1489.46 kcal; B: 70.92 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 215.63 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 4.32 g;	E: 1569.55 kcal; B: 69.32 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 222.95 g; W tym cukry: 91.33 g; Bł.: 17.50 g; Sól: 4.49 g;	E: 1964.38 kcal; B: 92.56 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 276.61 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 6.17 g;	E: 902.00 kcal; B: 61.59 g; T: 20.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; W: 124.22 g; W tym cukry: 41.08 g; Bł.: 12.06 g; Sól: 1.72 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Mandarynka 150 g			
2024-01-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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 130 g Gruszka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> )
2024-01-17 środa	Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp, wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
2024-01-17 środa	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wiewrzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	
		E: 2354.55 kcal; B: 96.21 g; T: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 375.24 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 37.87 g; Sol: 9.98 g;	E: 2565.94 kcal; B: 97.42 g; T: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 436.44 g; W tym cukry: 87.53 g; Bł.: 26.66 g; Sol: 8.17 g;	E: 2538.11 kcal; B: 100.37 g; T: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 418.69 g; W tym cukry: 87.21 g; Bł.: 19.72 g; Sol: 7.63 g;	E: 2307.19 kcal; B: 107.91 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 349.26 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 50.82 g; Sol: 10.37 g;	E: 2585.94 kcal; B: 100.22 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 437.84 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 25.16 g; Sol: 7.52 g;	E: 1529.77 kcal; B: 62.81 g; T: 32.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 256.40 g; W tym cukry: 67.16 g; Bł.: 21.01 g; Sol: 4.15 g;	E: 1667.96 kcal; B: 63.52 g; T: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 258.42 g; W tym cukry: 70.68 g; Bł.: 23.05 g; Sol: 4.98 g;	E: 2064.22 kcal; B: 88.62 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 79.17 g; Bł.: 28.59 g; Sol: 6.92 g;	E: 1027.50 kcal; B: 49.64 g; T: 26.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; W: 154.25 g; W tym cukry: 22.48 g; Bł.: 15.11 g; Sol: 2.28 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
								Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jablek prazonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jablek prazonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jablek prazonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )		
		E: 2447.03 kcal; B: 87.50 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Bl.: 39.04 g; Sól: 7.83 g;	E: 2297.01 kcal; B: 86.25 g; T: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 394.87 g; W tym cukry: 104.53 g; Bl.: 25.11 g; Sól: 9.30 g;	E: 2336.21 kcal; B: 92.30 g; T: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; W: 396.42 g; W tym cukry: 106.86 g; Bl.: 20.41 g; Sól: 7.67 g;	E: 2407.42 kcal; B: 102.71 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 38.70 g; Bl.: 58.31 g; Sól: 7.74 g;	E: 2317.01 kcal; B: 89.05 g; T: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 396.27 g; W tym cukry: 105.73 g; Bl.: 23.61 g; Sól: 8.65 g;	E: 1583.85 kcal; B: 59.51 g; T: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; W: 256.11 g; W tym cukry: 101.90 g; Bl.: 16.01 g; Sól: 4.00 g;	E: 1694.72 kcal; B: 59.24 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 269.29 g; W tym cukry: 113.07 g; Bl.: 17.26 g; Sól: 4.31 g;	E: 1892.64 kcal; B: 67.58 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 304.33 g; W tym cukry: 115.80 g; Bl.: 21.46 g; Sól: 6.05 g;	E: 1240.05 kcal; B: 46.12 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; W: 175.39 g; W tym cukry: 58.47 g; Bl.: 13.08 g; Sól: 0.81 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II/ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Wąteł Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Gruszka 150 g	
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.) Słupki z marchewki 50 g			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
	Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z olejem * plasterki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plasterki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
PN	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)		
	E: 2215.68 kcal; B: 96.59 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 337.50 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 30.18 g; Sol: 9.94 g;	E: 2343.03 kcal; B: 100.24 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 92.82 g; Bł.: 22.62 g; Sol: 7.58 g;	E: 2251.56 kcal; B: 95.30 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 366.01 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 19.39 g; Sol: 7.34 g;	E: 2069.18 kcal; B: 104.81 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 298.37 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 42.14 g; Sol: 10.45 g;	E: 2232.36 kcal; B: 92.05 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 365.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Bł.: 22.59 g; Sol: 8.32 g;	E: 1343.46 kcal; B: 61.37 g; T: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; W: 206.02 g; W tym cukry: 83.35 g; Bł.: 14.30 g; Sol: 4.11 g;	E: 1446.38 kcal; B: 60.94 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 214.94 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 15.63 g; Sol: 4.46 g;	E: 1839.19 kcal; B: 88.54 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 260.76 g; W tym cukry: 94.73 g; Bł.: 18.87 g; Sol: 6.20 g;	E: 743.44 kcal; B: 48.18 g; T: 24.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.10 g; W: 86.98 g; W tym cukry: 17.21 g; Bł.: 9.71 g; Sol: 2.45 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Dzem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dzem 25 g 1 szt
PN	E: 2124.07 kcal; B: 71.35 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 355.52 g; W tym cukry: 70.21 g; Bł.: 30.06 g; Sol: 8.85 g;	E: 2190.74 kcal; B: 79.55 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Bł.: 24.44 g; Sol: 8.16 g;	E: 1986.93 kcal; B: 78.73 g; T: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 21.26 g; Sol: 6.75 g;	E: 2077.24 kcal; B: 79.15 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 325.91 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 53.70 g; Sol: 9.91 g;	E: 2210.09 kcal; B: 82.33 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.91 g; Sol: 7.49 g;	E: 1478.73 kcal; B: 61.64 g; T: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 247.14 g; W tym cukry: 87.00 g; Bł.: 15.31 g; Sol: 4.61 g;	E: 1606.57 kcal; B: 60.70 g; T: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 263.50 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 16.79 g; Sol: 4.83 g;	E: 1825.85 kcal; B: 70.47 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 303.32 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 19.52 g; Sol: 5.63 g;	E: 1000.00 kcal; B: 29.93 g; T: 25.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; W: 167.08 g; W tym cukry: 20.09 g; Bł.: 9.06 g; Sol: 1.61 g;	



	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dzsem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dzsem 80 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dzsem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonec niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dzsem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpink gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpink gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpink gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jabłko 150 g	
PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU, OW.</u> )		Banan 150 g			
Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			
	E: 2386.18 kcal; B: 98.26 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 357.41 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 8.73 g;	E: 2441.67 kcal; B: 105.78 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.51 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.72 g;	E: 2456.32 kcal; B: 108.45 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.30 g; W tym cukry: 114.30 g; Bł.: 17.58 g; Sól: 6.07 g;	E: 2061.01 kcal; B: 107.56 g; T: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 297.34 g; W tym cukry: 42.04 g; Bł.: 42.49 g; Sól: 9.43 g;	E: 2441.67 kcal; B: 105.78 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.51 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.72 g;	E: 1873.39 kcal; B: 88.83 g; T: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 264.29 g; W tym cukry: 93.16 g; Bł.: 16.41 g; Sól: 6.60 g;	E: 1981.17 kcal; B: 88.93 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 271.26 g; W tym cukry: 95.98 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 6.86 g;	E: 2195.04 kcal; B: 101.79 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 7.92 g;	E: 875.36 kcal; B: 67.61 g; T: 22.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; W: 105.93 g; W tym cukry: 20.27 g; Bł.: 10.93 g; Sól: 2.23 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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