

	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	Ryż 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.) Paszlet Ciechanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surówek wiewrzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g Chirzan 10 g (MLE, SOZ.) Mandarynka 150 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielonaSzynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Banan 150 g Mandarynka 150 g Ogórek kiszony 40 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 20 g Ogórek kiszony 40 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 40 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Oliwa	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kalafiorgotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Wafel Grzesiek26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Banan 150 g	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Wafel Grzesiek26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Banan 150 g
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g			
Kelacja	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynkowadębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Pomidor b/skórki z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	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.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Pomidor b/skórki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, 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.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Salatkaz pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszanypszemno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszanypszemno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarózek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna ozawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszanypszemno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	
	E: 2642.65 kcal; B: 131.06 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 360.54 g; W tym cukry: 70.33 g; Bl.: 30.92 g; Sol: 9.68 g;	E: 2724.51 kcal; B: 134.67 g; T: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 382.71 g; W tym cukry: 86.61 g; Bl.: 23.81 g; Sol: 9.10 g;	E: 2560.56 kcal; B: 108.14 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 409.05 g; W tym cukry: 88.87 g; Bl.: 24.02 g; Sol: 8.19 g;	E: 2597.56 kcal; B: 136.99 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; W: 327.82 g; W tym cukry: 43.08 g; Bl.: 45.46 g; Sol: 11.44 g;	E: 2748.23 kcal; B: 129.49 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 401.79 g; W tym cukry: 87.99 g; Bl.: 26.05 g; Sol: 9.04 g;	E: 2098.14 kcal; B: 108.74 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 282.03 g; W tym cukry: 91.46 g; Bl.: 15.00 g; Sol: 5.94 g;	E: 2138.30 kcal; B: 111.60 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 273.84 g; W tym cukry: 91.32 g; Bl.: 15.66 g; Sol: 6.06 g;	E: 2485.12 kcal; B: 124.79 g; T: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 829.86 g; W tym cukry: 97.40 g; Bl.: 19.91 g; Sol: 8.38 g;	E: 1267.38 kcal; B: 87.01 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; W: 104.25 g; W tym cukry: 34.90 g; Bl.: 10.39 g; Sol: 2.11 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
Smakalnis	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml Chirzan 10 g (MLE, SOJ.)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) mielona Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 60 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Wafel Grzesiek26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
PD				Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)		Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE.) Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE.)	Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE.) Mandarynka 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukiniapieczona z koncentratem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka szkolna- wp., parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukiniapieczona z koncentratem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukiniapieczona z koncentratem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Szynkowadębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	
	E: 2300.02 kcal; B: 103.51 g; T: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 336.14 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.06 g;	E: 2197.93 kcal; B: 111.01 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 328.63 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 18.66 g; Sól: 9.04 g;	E: 2314.28 kcal; B: 107.18 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 330.64 g; W tym cukry: 62.64 g; Bł.: 16.28 g; Sól: 8.47 g;	E: 2209.00 kcal; B: 112.65 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 306.39 g; W tym cukry: 53.14 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 9.39 g;	E: 2257.44 kcal; B: 110.43 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 335.02 g; W tym cukry: 67.80 g; Bł.: 22.75 g; Sól: 8.88 g;	E: 1774.42 kcal; B: 72.77 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 243.87 g; W tym cukry: 108.23 g; Bł.: 12.85 g; Sól: 3.64 g;	E: 1912.13 kcal; B: 79.34 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; W: 252.98 g; W tym cukry: 117.47 g; Bł.: 13.29 g; Sól: 4.05 g;	E: 2236.31 kcal; B: 96.46 g; T: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; W: 297.29 g; W tym cukry: 125.31 g; Bł.: 17.92 g; Sól: 5.93 g;	E: 880.49 kcal; B: 68.88 g; T: 27.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.05 g; W: 93.30 g; W tym cukry: 21.42 g; Bł.: 10.01 g; Sól: 1.76 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 (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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) mielonaSzynka gotowana extra-wp z kawałków mięsawp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 400 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokol gotowany* 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)		
Kolejca	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 40 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	
	E: 2428.91 kcal; B: 88.62 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 375.46 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 10.20 g;	E: 2295.03 kcal; B: 77.34 g; T: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 410.29 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 7.55 g;	E: 2474.59 kcal; B: 93.39 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 409.36 g; W tym cukry: 90.99 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 6.53 g;	E: 2426.61 kcal; B: 108.28 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 42.70 g; Bł.: 51.84 g; Sól: 9.80 g;	E: 2325.03 kcal; B: 81.54 g; T: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 412.39 g; W tym cukry: 105.21 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 6.57 g;	E: 1810.82 kcal; B: 64.07 g; T: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 275.31 g; W tym cukry: 98.44 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 5.04 g;	E: 1880.15 kcal; B: 64.17 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 276.91 g; W tym cukry: 91.45 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 5.51 g;	E: 2162.26 kcal; B: 78.68 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 324.92 g; W tym cukry: 99.62 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 7.45 g;	E: 1328.24 kcal; B: 39.83 g; T: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; W: 191.05 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 13.99 g; Sól: 2.44 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	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) 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, ) Ser topiony 50 g (MLE, ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, ) Dymna z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, ) Dymna z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ, ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW, ) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW, ) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Ser topiony 50 g (MLE, ) Papryka świeża 40 g Dymna z wody 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Ser topiony 50 g (MLE, ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ, ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT, ) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, ) Ziemniaki 180 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Cukiniapieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU, PSZ, ) Ziemniaki 180 g Cukiniapieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT, ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukiniapieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Cukiniapieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU, PSZ, SEL, ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL, ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU, JECZ, ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ, ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Gruszka 150 g Drożdżówka różna 1szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, )	
	PD			Gruszka 150 g Maślanka 150 ml (MLE, )			Gruszka 150 g			
	Kolejacja	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, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE, ) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Margaryna ozawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło extra 82% 5 g (MLE, ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, ) Salata zielona 10 g	
		E: 2550.93 kcal; B: 84.20 g; T: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 400.41 g; W tym cukry: 77.31 g; Bl.: 44.69 g; Sól: 11.37 g;	E: 2300.42 kcal; B: 93.18 g; T: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 66.77 g; Bl.: 29.96 g; Sól: 8.87 g;	E: 2318.57 kcal; B: 100.78 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.31 g; W tym cukry: 65.02 g; Bl.: 21.52 g; Sól: 7.36 g;	E: 2246.70 kcal; B: 98.95 g; T: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 58.13 g; Bl.: 48.93 g; Sól: 10.59 g;	E: 2330.42 kcal; B: 97.38 g; T: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 355.02 g; W tym cukry: 68.57 g; Bl.: 27.71 g; Sól: 7.90 g;	E: 1699.52 kcal; B: 72.84 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W: 241.27 g; W tym cukry: 77.21 g; Bl.: 21.50 g; Sól: 5.74 g;	E: 1879.92 kcal; B: 70.84 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 244.70 g; W tym cukry: 77.75 g; Bl.: 22.54 g; Sól: 7.08 g;	E: 2083.37 kcal; B: 78.37 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 280.19 g; W tym cukry: 83.91 g; Bl.: 26.16 g; Sól: 8.79 g;	E: 1262.04 kcal; B: 42.77 g; T: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; W: 182.58 g; W tym cukry: 26.15 g; Bl.: 15.45 g; Sól: 3.73 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ 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 ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ) Mielona Szynekowa wędzona kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Mielona Szynekowa wędzona kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 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 ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Szynekowa wędzona kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Jajko gotowane 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 30 g (SOJ ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowaz makaronem pełnoziarnistym (bez młaka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 60 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 100 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 100 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 100 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 120 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 100 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 140 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g (GLU PSZ JAJ, RYB, SEL ) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ MLE ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Pomarańcza 150 g Pączek 1 szt (GLU PSZ JAJ )
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT, GLU JECZ )			Pomarańcza 150 g		
Kuchnia	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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Pomarańcza 150 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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Dżem 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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Dżem 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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Pomarańcza 150 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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ) Papryka świeża 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 ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ) Papryka świeża 40 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 ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	
	E: 2257.66 kcal; B: 95.39 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 7.80 g;	E: 2448.37 kcal; B: 97.09 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 104.20 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 7.41 g;	E: 2348.38 kcal; B: 92.07 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.39 g;	E: 2176.93 kcal; B: 103.30 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 47.35 g; Sól: 9.10 g;	E: 2346.89 kcal; B: 91.91 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 8.03 g;	E: 1522.89 kcal; B: 64.24 g; T: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Bł.: 17.18 g; Sól: 3.63 g;	E: 1574.93 kcal; B: 60.79 g; T: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 18.45 g; Sól: 3.70 g;	E: 1952.10 kcal; B: 86.74 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 4.96 g;	E: 1076.16 kcal; B: 45.63 g; T: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; W: 153.35 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 19.50 g; Sól: 2.34 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 jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulaszwiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wodą* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulaszwiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulaszwiewprzowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulaszwiewprzowy 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulaszwiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulaszwiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Gulaszwiewprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wodą* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	
PD			Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )				Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE</u> )		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielonaSzynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogalmaślany 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )			Rogalmaślany 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
	E: 2540.20 kcal; B: 85.43 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 389.20 g; W tym cukry: 82.70 g; Bl.: 37.81 g; Sól: 11.11 g;	E: 2158.06 kcal; B: 88.86 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 336.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Bl.: 24.17 g; Sól: 8.83 g;	E: 2188.77 kcal; B: 93.68 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 337.30 g; W tym cukry: 68.63 g; Bl.: 20.38 g; Sól: 7.52 g;	E: 2316.37 kcal; B: 105.36 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 333.40 g; W tym cukry: 53.83 g; Bl.: 51.17 g; Sól: 9.07 g;	E: 2177.41 kcal; B: 91.64 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 337.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Bl.: 22.64 g; Sól: 8.17 g;	E: 1485.83 kcal; B: 59.70 g; T: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 233.85 g; W tym cukry: 70.26 g; Bl.: 12.03 g; Sól: 4.00 g;	E: 1632.05 kcal; B: 64.63 g; T: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 244.02 g; W tym cukry: 70.59 g; Bl.: 13.48 g; Sól: 4.75 g;	E: 1928.57 kcal; B: 81.65 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 285.17 g; W tym cukry: 78.46 g; Bl.: 17.91 g; Sól: 7.29 g;	E: 1364.50 kcal; B: 68.80 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; W: 175.93 g; W tym cukry: 24.09 g; Bl.: 14.72 g; Sól: 2.22 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
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.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banan 150 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.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banan 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.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banan 150 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.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 20 g (SOJ.) 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.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew słupki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 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 z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Banan 150 g
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g			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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 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 twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 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 Szyńska tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Mus z jabłek prażonych 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 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.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 80 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomarańcza 150 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomarańcza 150 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		
	E: 2479.60 kcal; B: 113.78 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.17 g;	E: 2571.81 kcal; B: 120.95 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 7.67 g;	E: 2331.10 kcal; B: 91.58 g; T: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 385.78 g; W tym cukry: 109.20 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 7.00 g;	E: 2335.91 kcal; B: 125.63 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 306.10 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 46.11 g; Sól: 8.43 g;	E: 2550.22 kcal; B: 117.76 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 6.99 g;	E: 1910.56 kcal; B: 93.10 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 15.23 g; Sól: 4.08 g;	E: 2012.46 kcal; B: 94.30 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 4.47 g;	E: 2276.65 kcal; B: 107.37 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 5.58 g;	E: 1299.66 kcal; B: 91.37 g; T: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; W: 104.39 g; W tym cukry: 34.90 g; Bł.: 12.32 g; Sól: 2.37 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Szarlotka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Szarlotka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szarlotka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 30 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Szarlotka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Szarlotka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad. 30g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU, JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU, JECZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 130 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU, JECZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 60 g (GLU, PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU, JECZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 130 g (GLU, PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU, JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU, JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU, JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU, JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g (GLU, PSZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 150 g
PD				Maślanka 150 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)			Jabłko 150 g		
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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata 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.) mielona Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Mus z jabłk prażonych z cynamonem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Mus z jabłk prażonych z cynamonem 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Cukiniapieczona z olejem* 80 g Sałata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielony Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Margaryna ozawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewiórzyny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	E: 2424.85 kcal; B: 94.80 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 367.69 g; W tym cukry: 61.98 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 8.29 g;	E: 2523.54 kcal; B: 96.65 g; T: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 389.43 g; W tym cukry: 81.89 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 8.51 g;	E: 2579.82 kcal; B: 92.48 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 416.23 g; W tym cukry: 103.00 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 8.19 g;	E: 2437.52 kcal; B: 110.81 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 39.34 g; Bł.: 47.38 g; Sól: 8.76 g;	E: 2514.23 kcal; B: 95.38 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 398.67 g; W tym cukry: 83.09 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 9.17 g;	E: 1663.83 kcal; B: 62.60 g; T: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; W: 249.75 g; W tym cukry: 85.81 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 3.52 g;	E: 1805.49 kcal; B: 66.01 g; T: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 261.46 g; W tym cukry: 88.50 g; Bł.: 20.80 g; Sól: 4.00 g;	E: 2136.60 kcal; B: 86.34 g; T: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 304.17 g; W tym cukry: 95.61 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 5.57 g;	E: 1099.02 kcal; B: 66.73 g; T: 30.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.48 g; W: 144.93 g; W tym cukry: 35.20 g; Bł.: 15.19 g; Sól: 1.81 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
Sniadanie	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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 Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śkórki 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> ) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Cukiniapieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Ryż nasypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukiniapieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 200 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bezmleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cytrynami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukiniapieczona z olejem * 130 g Drożdżówka różna 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ) Jabłko 150 g
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejka	Chleb mieszanypszemno-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> ) Pastą z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-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.wodyw osl.niejad 50 g Dyńia z wody 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 Szynkowadębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Dyńia z wody 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-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.wodyw osl.niejad 50 g Dyńia z wody 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 30 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osl.niejad 30 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-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.wodyw osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszanypszemno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 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> ) Twarożek 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszanypszemno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb mieszanypszemno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
	E: 2530.76 kcal; B: 95.58 g; T: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 395.47 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 10.33 g;	E: 2241.77 kcal; B: 88.67 g; T: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 386.85 g; W tym cukry: 108.29 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 8.21 g;	E: 2228.57 kcal; B: 95.14 g; T: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 336.67 g; W tym cukry: 65.50 g; Bł.: 18.82 g; Sól: 7.92 g;	E: 2298.94 kcal; B: 102.47 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 332.38 g; W tym cukry: 41.62 g; Bł.: 53.45 g; Sól: 10.76 g;	E: 2241.12 kcal; B: 88.65 g; T: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 386.70 g; W tym cukry: 108.19 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 8.20 g;	E: 1548.33 kcal; B: 67.44 g; T: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 249.88 g; W tym cukry: 118.73 g; Bł.: 11.51 g; Sól: 4.35 g;	E: 1664.42 kcal; B: 66.38 g; T: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 265.50 g; W tym cukry: 126.47 g; Bł.: 12.79 g; Sól: 4.45 g;	E: 1969.77 kcal; B: 80.96 g; T: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 326.38 g; W tym cukry: 139.34 g; Bł.: 16.44 g; Sól: 7.31 g;	E: 1361.60 kcal; B: 52.12 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; W: 184.72 g; W tym cukry: 21.50 g; Bł.: 11.85 g; Sól: 2.85 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
Sniadania	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ 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) Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ JAJ SOJ MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 80 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) Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ JAJ SOJ MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ JAJ SOJ MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 73,5 g (GLU PSZ JAJ SOJ MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ JAJ SOJ MLE) Papryka świeża 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) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 1 szt		
Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (GOR) Dyńia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 120 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 120 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 120 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 140 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (GOR) Dyńia z wody 130 g Jabłko 1 szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE SOJ)
	PD			Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ) Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
Kolejacja	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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Banan 150 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Banan 150 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynkowadębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynkowadębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna ozawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
	E: 2417.10 kcal; B: 95.29 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 389.49 g; W tym cukry: 90.04 g; Bl.: 32.52 g; Sól: 10.57 g;	E: 2383.73 kcal; B: 90.09 g; T: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 416.14 g; W tym cukry: 117.59 g; Bl.: 27.04 g; Sól: 9.08 g;	E: 2285.44 kcal; B: 94.19 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 385.54 g; W tym cukry: 92.99 g; Bl.: 21.74 g; Sól: 7.79 g;	E: 2290.84 kcal; B: 105.75 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 338.06 g; W tym cukry: 43.31 g; Bl.: 42.45 g; Sól: 10.89 g;	E: 2403.73 kcal; B: 92.89 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 417.54 g; W tym cukry: 118.79 g; Bl.: 25.54 g; Sól: 8.43 g;	E: 1608.09 kcal; B: 66.29 g; T: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; W: 254.61 g; W tym cukry: 106.58 g; Bl.: 17.19 g; Sól: 5.41 g;	E: 1763.86 kcal; B: 69.84 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 262.70 g; W tym cukry: 108.63 g; Bl.: 18.32 g; Sól: 6.14 g;	E: 2124.60 kcal; B: 91.78 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 314.18 g; W tym cukry: 118.00 g; Bl.: 22.37 g; Sól: 7.56 g;	E: 1003.01 kcal; B: 50.20 g; T: 27.14 g; Kw. tł. nasy.: 5.18 g; W: 141.86 g; W tym cukry: 24.06 g; Bl.: 13.96 g; Sól: 4.14 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	
2024-01-04 czwartek	Smakiem	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Jabłko pieczone 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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Pomidor 80 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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20g (SOJ,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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30g (SOJ,MLE.) Pomidor 40 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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40g (SOJ,MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 140 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 150 g			Jogurt brzoskwiowy 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.) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ.) Rzodkiew biała 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.) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Cukiniapieczona z olejem * 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.) pasta zwędliny wiewprzowej 50 g (SOJ, MLE.) Cukiniapieczona z olejem * 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.) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ.) Rzodkiew biała 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.) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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.) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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.) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	
	E: 2453.58 kcal; B: 83.64 g; T: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 375.82 g; W tym cukry: 66.57 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 8.90 g;	E: 2296.72 kcal; B: 85.25 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 9.69 g;	E: 2331.24 kcal; B: 89.89 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7.97 g;	E: 2345.33 kcal; B: 95.57 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 338.53 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 53.70 g; Sól: 8.33 g;	E: 2316.72 kcal; B: 88.05 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 9.04 g;	E: 1519.45 kcal; B: 64.03 g; T: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 223.37 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 14.34 g; Sól: 4.69 g;	E: 1604.79 kcal; B: 63.69 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 229.52 g; W tym cukry: 81.35 g; Bł.: 15.40 g; Sól: 5.06 g;	E: 1858.21 kcal; B: 76.12 g; T: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 274.05 g; W tym cukry: 88.04 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 6.96 g;	E: 1398.33 kcal; B: 54.83 g; T: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; W: 183.09 g; W tym cukry: 26.91 g; Bł.: 15.13 g; Sól: 2.33 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) 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.) Twarożek 50 g (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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 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.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony/parzony, wędzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Paczek 1 szt (GLU PSZ, JAJ.) Mandarynka 150 g
PD				Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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% 5 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 40 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 50 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	
	E: 2406.02 kcal; B: 103.34 g; T: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 8.45 g;	E: 2291.52 kcal; B: 102.09 g; T: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 77.87 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 7.24 g;	E: 2183.36 kcal; B: 95.74 g; T: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 353.31 g; W tym cukry: 78.47 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 6.94 g;	E: 2099.94 kcal; B: 106.56 g; T: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 290.66 g; W tym cukry: 31.82 g; Bł.: 40.30 g; Sól: 9.78 g;	E: 2162.00 kcal; B: 92.30 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 352.77 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 7.91 g;	E: 1423.05 kcal; B: 63.98 g; T: 36.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 215.80 g; W tym cukry: 90.57 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 3.36 g;	E: 1498.66 kcal; B: 61.99 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 221.59 g; W tym cukry: 92.57 g; Bł.: 15.98 g; Sól: 3.47 g;	E: 1913.33 kcal; B: 90.97 g; T: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 269.71 g; W tym cukry: 104.00 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 4.68 g;	E: 1383.82 kcal; B: 64.02 g; T: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 161.01 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 16.52 g; Sól: 3.19 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	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ 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 ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Jabłko pieczone 150 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 ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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 wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzowiny średnio rozdrobnionyparzony, wędzony 40 g (SOJ ) Rzodkiew biała 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 ) Twaróg półtusty 50 g (MLE ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g			
2024-01-06 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL ) Cukiniapieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JECZ ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Gulasz z udźcakerczaka 150 g (GLU PSZ ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ ) Cukiniapieczona z olejem * 130 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL ) Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1szt (GLU PSZ JAJ MLE )
		PD			Maślanka 150 ml (MLE ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE )			
2024-01-06 sobota	Kolacja	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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ) Pomidor 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ) Mus z jabłek prażonych 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 ) Pasta z wędliny wiewiórzowej 50 g (SOJ ) Mus z jabłek prażonych 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ) Pomidor 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ) Mus z jabłek prażonych 80 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ ) Pomidor 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ ) Pomidor 40 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 ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ JAJ MLE )	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ JAJ MLE ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE )	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ JAJ MLE ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ JAJ MLE ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE )	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ JAJ MLE ) Dżem 25 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ JAJ MLE )	
		E: 2136.24 kcal; B: 80.85 g; T: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 347.08 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 8.89 g;	E: 2258.09 kcal; B: 83.04 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 391.34 g; W tym cukry: 100.00 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 8.35 g;	E: 2230.05 kcal; B: 86.73 g; T: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 102.13 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 7.08 g;	E: 2124.23 kcal; B: 97.60 g; T: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 37.41 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 9.90 g;	E: 2278.09 kcal; B: 85.84 g; T: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 392.74 g; W tym cukry: 101.20 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 7.70 g;	E: 1439.95 kcal; B: 62.52 g; T: 34.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 229.58 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 15.92 g; Sól: 4.26 g;	E: 1528.07 kcal; B: 60.67 g; T: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 238.10 g; W tym cukry: 86.31 g; Bł.: 17.38 g; Sól: 4.56 g;	E: 1827.95 kcal; B: 72.12 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 282.22 g; W tym cukry: 90.77 g; Bł.: 24.70 g; Sól: 5.82 g;	E: 1286.93 kcal; B: 53.69 g; T: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; W: 171.59 g; W tym cukry: 23.26 g; Bł.: 14.62 g; Sól: 2.31 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	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ 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 ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) 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 ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Pomidor 80 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 ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Lopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Chładek	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowany zolejem* 130 g (SEL ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ MLE SEL ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ JAJ ) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ JAJ ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE S02 ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
					Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE )			
	Kolacja	Chleb mieszanypszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Twarożek z ziołami 80 g (MLE ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszanypszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Twarożek z ziołami 80 g (MLE ) Banan 150 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 ) Twarożek 80 g (MLE ) Banan 150 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 ) Twarożek z ziołami 80 g (MLE ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanypszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Twarożek z ziołami 80 g (MLE ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Twarożek z ziołami 50 g (MLE ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ) Masło extra 82% 10 g (MLE ) Twarożek z ziołami 50 g (MLE ) Banan 150 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 ) Twarożek z ziołami 60 g (MLE ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE S02 )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT ) Masło extra 82% 5 g (MLE ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE S02 )		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ JAJ MLE S02 )		
	PN	E: 2333.44 kcal; B: 101.08 g; T: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 377.79 g; W tym cukry: 99.32 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 7.55 g;	E: 2444.31 kcal; B: 105.33 g; T: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 403.61 g; W tym cukry: 119.72 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 6.91 g;	E: 2562.49 kcal; B: 98.03 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 416.60 g; W tym cukry: 126.00 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.35 g;	E: 2057.21 kcal; B: 102.93 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 307.67 g; W tym cukry: 48.06 g; Bł.: 43.00 g; Sól: 8.98 g;	E: 2494.46 kcal; B: 103.38 g; T: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 409.45 g; W tym cukry: 125.28 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 7.09 g;	E: 1755.00 kcal; B: 79.62 g; T: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 275.95 g; W tym cukry: 117.78 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 3.65 g;	E: 1785.92 kcal; B: 74.67 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 278.55 g; W tym cukry: 122.81 g; Bł.: 11.91 g; Sól: 3.90 g;	E: 2056.54 kcal; B: 91.88 g; T: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 319.56 g; W tym cukry: 129.02 g; Bł.: 13.71 g; Sól: 4.57 g;	E: 1342.88 kcal; B: 67.33 g; T: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; W: 149.90 g; W tym cukry: 27.36 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 2.11 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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 JEĆCZ - 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,