

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>			
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 120 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 140 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g</p> <p>Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Pączek 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)</p>
	PD		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>				
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	
	PN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>					
		<p>E: 2165.03 kcal; B: 89.63 g; T: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 353.12 g; W tym cukry: 90.93 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 8.64 g;</p>	<p>E: 2191.24 kcal; B: 84.51 g; T: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 121.31 g; Bł.: 20.74 g; Sól: 6.67 g;</p>	<p>E: 2312.91 kcal; B: 117.25 g; T: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 323.52 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 50.81 g; Sól: 10.43 g;</p>	<p>E: 1575.51 kcal; B: 66.66 g; T: 32.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; W: 264.51 g; W tym cukry: 125.94 g; Bł.: 12.32 g; Sól: 5.40 g;</p>	<p>E: 1665.16 kcal; B: 66.17 g; T: 39.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 272.21 g; W tym cukry: 119.13 g; Bł.: 14.79 g; Sól: 5.67 g;</p>	<p>E: 1954.81 kcal; B: 80.07 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 314.96 g; W tym cukry: 124.73 g; Bł.: 19.03 g; Sól: 7.50 g;</p>	<p>E: 1149.55 kcal; B: 59.77 g; T: 34.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; W: 154.50 g; W tym cukry: 54.12 g; Bł.: 9.36 g; Sól: 1.87 g;</p>

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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> Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
2023-10-31 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,)</u> Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,)</u> Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,)</u> Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ,)</u> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ,)</u> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ,)</u> Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,)</u> Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Banan 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,)</u>
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,)</u> Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,)</u>		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 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> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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> Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 20 g				
	E: 2373.93 kcal; B: 77.51 g; T: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; W: 343.59 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 7.93 g;	E: 2114.17 kcal; B: 84.29 g; T: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 345.93 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 7.03 g;	E: 2431.90 kcal; B: 97.00 g; T: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 373.09 g; W tym cukry: 75.54 g; Bł.: 43.40 g; Sól: 8.83 g;	E: 1693.13 kcal; B: 62.18 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 254.81 g; W tym cukry: 108.62 g; Bł.: 15.09 g; Sól: 3.66 g;	E: 1802.96 kcal; B: 63.88 g; T: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 261.69 g; W tym cukry: 115.13 g; Bł.: 15.79 g; Sól: 4.09 g;	E: 2146.83 kcal; B: 74.32 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; W: 298.27 g; W tym cukry: 120.50 g; Bł.: 19.34 g; Sól: 5.46 g;	E: 1017.18 kcal; B: 44.91 g; T: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 4.38 g; W: 133.31 g; W tym cukry: 39.72 g; Bł.: 11.01 g; Sól: 1.84 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 130 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 130 g (<u>MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 120 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g Sałata zielona 20 g				
	E: 1853.46 kcal; B: 82.36 g; T: 37.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 308.09 g; W tym cukry: 60.61 g; Bł.: 28.68 g; Sól: 7.99 g;	E: 2124.89 kcal; B: 80.33 g; T: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; W: 376.16 g; W tym cukry: 117.65 g; Bł.: 22.97 g; Sól: 7.02 g;	E: 2048.05 kcal; B: 102.29 g; T: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 312.16 g; W tym cukry: 41.68 g; Bł.: 46.56 g; Sól: 9.21 g;	E: 1213.72 kcal; B: 56.10 g; T: 27.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; W: 197.75 g; W tym cukry: 77.47 g; Bł.: 12.79 g; Sól: 3.40 g;	E: 1311.41 kcal; B: 56.32 g; T: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 205.43 g; W tym cukry: 79.41 g; Bł.: 13.80 g; Sól: 3.69 g;	E: 1742.42 kcal; B: 83.42 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W: 273.45 g; W tym cukry: 88.86 g; Bł.: 19.25 g; Sól: 5.64 g;	E: 853.07 kcal; B: 61.31 g; T: 22.05 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; W: 107.17 g; W tym cukry: 21.45 g; Bł.: 11.97 g; Sól: 1.78 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g						
	E: 2329.07 kcal; B: 75.22 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 368.22 g; W tym cukry: 76.68 g; Bł.: 42.70 g; Sól: 9.96 g;	E: 2090.57 kcal; B: 84.50 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 324.19 g; W tym cukry: 66.44 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 7.47 g;	E: 2234.70 kcal; B: 98.65 g; T: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 320.85 g; W tym cukry: 57.83 g; Bł.: 48.78 g; Sól: 10.59 g;	E: 1533.77 kcal; B: 64.28 g; T: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 219.93 g; W tym cukry: 76.25 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 4.83 g;	E: 1716.22 kcal; B: 62.57 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 224.22 g; W tym cukry: 77.07 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 6.63 g;	E: 1912.72 kcal; B: 70.61 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 259.26 g; W tym cukry: 83.28 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 7.71 g;	E: 1162.81 kcal; B: 40.44 g; T: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.17 g; W: 173.72 g; W tym cukry: 21.96 g; Bł.: 13.61 g; Sól: 3.40 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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 (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet rybno-warzywny* g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Jabłko 150 g Pączek 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		Śliwka 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g				
	E: 2044.69 kcal; B: 86.67 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 317.93 g; W tym cukry: 75.33 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 6.15 g;	E: 2232.40 kcal; B: 88.81 g; T: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 103.60 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 5.78 g;	E: 2147.78 kcal; B: 100.53 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 314.62 g; W tym cukry: 44.50 g; Bł.: 44.54 g; Sól: 8.70 g;	E: 1426.16 kcal; B: 55.09 g; T: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 223.39 g; W tym cukry: 105.90 g; Bł.: 14.81 g; Sól: 2.49 g;	E: 1473.34 kcal; B: 51.81 g; T: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; W: 225.18 g; W tym cukry: 106.04 g; Bł.: 15.76 g; Sól: 2.57 g;	E: 1879.25 kcal; B: 78.04 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W: 278.51 g; W tym cukry: 121.86 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 3.60 g;	E: 842.91 kcal; B: 28.56 g; T: 23.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.09 g; W: 134.53 g; W tym cukry: 42.05 g; Bł.: 13.28 g; Sól: 1.49 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, 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, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Twarożek z natką 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, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU, PSZ, SEL, 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 wieprzowy 150 g (<u>GLU, 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>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka 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* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	PD		Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 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, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 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>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, 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, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g					
	E: 2164.71 kcal; B: 69.63 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 74.08 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 10.79 g;	E: 1907.06 kcal; B: 78.26 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 297.76 g; W tym cukry: 60.57 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.59 g;	E: 2194.15 kcal; B: 100.53 g; T: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 318.96 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 48.89 g; Sól: 8.97 g;	E: 1203.78 kcal; B: 50.39 g; T: 33.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 181.70 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 16.05 g; Sól: 3.98 g;	E: 1350.00 kcal; B: 55.32 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 191.87 g; W tym cukry: 74.28 g; Bł.: 17.50 g; Sól: 4.73 g;	E: 1630.74 kcal; B: 72.05 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 230.54 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 7.19 g;	E: 1317.31 kcal; B: 65.65 g; T: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; W: 166.21 g; W tym cukry: 21.23 g; Bł.: 11.42 g; Sól: 1.93 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-05 niedziela	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.) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Łopatka zbójnicka wieprzowa 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.) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) 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.) Łopatka zbójnicka wieprzowa 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 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.) Jabłko 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.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 20 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.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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.) Jabłko 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.) Jabłko 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.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 10 g				
		E: 2227.60 kcal; B: 102.83 g; T: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 299.69 g; W tym cukry: 68.34 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 7.92 g;	E: 2392.89 kcal; B: 108.80 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 364.35 g; W tym cukry: 115.91 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 7.40 g;	E: 2290.82 kcal; B: 125.28 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; W: 295.56 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 8.42 g;	E: 1702.11 kcal; B: 88.08 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 217.42 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.06 g;	E: 1804.01 kcal; B: 89.28 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 224.33 g; W tym cukry: 98.80 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 4.45 g;	E: 2068.20 kcal; B: 102.35 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; W: 265.32 g; W tym cukry: 105.41 g; Bł.: 19.00 g; Sól: 5.57 g;	E: 1259.32 kcal; B: 87.61 g; T: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; W: 97.85 g; W tym cukry: 31.97 g; Bł.: 9.12 g; Sól: 1.96 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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>) Ryz na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 2170.32 kcal; B: 83.13 g; T: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 365.11 g; W tym cukry: 102.15 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 6.34 g;	E: 2206.50 kcal; B: 75.89 g; T: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 378.19 g; W tym cukry: 131.05 g; Bł.: 19.32 g; Sól: 6.56 g;	E: 2368.83 kcal; B: 106.10 g; T: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; W: 339.82 g; W tym cukry: 35.32 g; Bł.: 54.60 g; Sól: 9.12 g;	E: 1428.47 kcal; B: 57.08 g; T: 31.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 236.83 g; W tym cukry: 125.63 g; Bł.: 9.66 g; Sól: 2.41 g;	E: 1552.19 kcal; B: 57.27 g; T: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 252.40 g; W tym cukry: 133.39 g; Bł.: 11.11 g; Sól: 2.77 g;	E: 1939.36 kcal; B: 74.05 g; T: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 315.43 g; W tym cukry: 147.58 g; Bł.: 16.04 g; Sól: 4.10 g;	E: 1274.37 kcal; B: 50.09 g; T: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; W: 179.31 g; W tym cukry: 17.62 g; Bł.: 10.16 g; Sól: 2.53 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron 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, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) 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 (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) 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 (GLU PSZ, MLE, _) 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 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, _) Twaróg półtusty 50 g (MLE, _) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Banan 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy* 80ml (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, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, _) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, _) Szpinak 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, _) 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, _) 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) 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	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _) 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 Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _)
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _) Jabłko 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _)			
	Kolaćca	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, _) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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, _) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dynamis z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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, _) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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, _) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 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, _) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Salata zielona 10 g				
		E: 2285.42 kcal; B: 81.37 g; T: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 328.14 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 10.87 g;	E: 2053.44 kcal; B: 82.29 g; T: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 8.00 g;	E: 2254.17 kcal; B: 99.91 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 43.60 g; Bł.: 48.83 g; Sól: 10.84 g;	E: 1451.87 kcal; B: 55.04 g; T: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 225.66 g; W tym cukry: 85.56 g; Bł.: 17.62 g; Sól: 4.86 g;	E: 1619.86 kcal; B: 57.14 g; T: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W: 238.88 g; W tym cukry: 88.26 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.47 g;	E: 1895.94 kcal; B: 75.88 g; T: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 284.14 g; W tym cukry: 93.77 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 8.22 g;	E: 1108.95 kcal; B: 53.89 g; T: 33.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; W: 153.64 g; W tym cukry: 20.39 g; Bł.: 14.93 g; Sól: 1.92 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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 (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatkа zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 73,5 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g		
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Dynam z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Dynam z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 120 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 120 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 140 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	PD		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g				
	E: 2169.01 kcal; B: 88.09 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 344.85 g; W tym cukry: 88.21 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 8.58 g;	E: 2135.63 kcal; B: 82.90 g; T: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 371.49 g; W tym cukry: 115.77 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 7.09 g;	E: 2239.50 kcal; B: 107.90 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 321.33 g; W tym cukry: 43.16 g; Bł.: 41.73 g; Sól: 10.82 g;	E: 1590.07 kcal; B: 67.64 g; T: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 247.35 g; W tym cukry: 98.03 g; Bł.: 14.80 g; Sól: 5.27 g;	E: 1735.17 kcal; B: 71.07 g; T: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 255.62 g; W tym cukry: 99.84 g; Bł.: 15.64 g; Sól: 5.96 g;	E: 2083.12 kcal; B: 94.51 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 301.61 g; W tym cukry: 109.09 g; Bł.: 18.40 g; Sól: 7.03 g;	E: 861.49 kcal; B: 52.70 g; T: 28.52 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; W: 102.02 g; W tym cukry: 17.93 g; Bł.: 9.47 g; Sól: 3.55 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g					
	E: 2254.22 kcal; B: 75.60 g; T: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 346.23 g; W tym cukry: 66.40 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 7.12 g;	E: 2097.36 kcal; B: 77.20 g; T: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 337.96 g; W tym cukry: 73.88 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 7.91 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: 1367.29 kcal; B: 58.67 g; T: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 202.91 g; W tym cukry: 77.13 g; Bł.: 13.61 g; Sól: 3.50 g;	E: 1452.63 kcal; B: 58.32 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 209.06 g; W tym cukry: 80.07 g; Bł.: 14.67 g; Sól: 3.87 g;	E: 1712.05 kcal; B: 71.60 g; T: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 254.02 g; W tym cukry: 87.12 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 5.57 g;	E: 1320.28 kcal; B: 52.61 g; T: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 173.57 g; W tym cukry: 21.88 g; Bł.: 11.75 g; Sól: 1.66 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Gruszka 150 g	
Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 120 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 140 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gruszka 150 g
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 2243.59 kcal; B: 95.32 g; T: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 323.64 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.63 g;	E: 2184.04 kcal; B: 95.56 g; T: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 346.48 g; W tym cukry: 91.62 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 5.83 g;	E: 2183.92 kcal; B: 104.68 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 314.09 g; W tym cukry: 59.13 g; Bł.: 39.92 g; Sól: 9.33 g;	E: 1329.89 kcal; B: 56.03 g; T: 30.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; W: 214.42 g; W tym cukry: 96.27 g; Bł.: 14.42 g; Sól: 2.78 g;	E: 1410.82 kcal; B: 54.24 g; T: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 221.33 g; W tym cukry: 98.25 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 2.90 g;	E: 1840.13 kcal; B: 84.18 g; T: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 270.96 g; W tym cukry: 107.83 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 4.19 g;	E: 1309.35 kcal; B: 61.52 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; W: 149.76 g; W tym cukry: 36.33 g; Bł.: 12.64 g; Sól: 2.95 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Wafelki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)
		PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g				
		E: 1885.24 kcal; B: 70.25 g; T: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 308.63 g; W tym cukry: 59.27 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 8.65 g;	E: 2089.62 kcal; B: 70.73 g; T: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 372.52 g; W tym cukry: 103.35 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 8.09 g;	E: 2089.66 kcal; B: 97.17 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 305.90 g; W tym cukry: 34.52 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 9.92 g;	E: 1324.45 kcal; B: 59.05 g; T: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 189.78 g; W tym cukry: 60.20 g; Bł.: 12.92 g; Sól: 4.39 g;	E: 1412.57 kcal; B: 57.20 g; T: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 198.30 g; W tym cukry: 62.26 g; Bł.: 14.38 g; Sól: 4.69 g;	E: 1712.45 kcal; B: 68.65 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 242.42 g; W tym cukry: 66.72 g; Bł.: 21.70 g; Sól: 5.95 g;	E: 1199.70 kcal; B: 51.66 g; T: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.63 g; W: 166.18 g; W tym cukry: 19.38 g; Bł.: 12.93 g; Sól: 1.98 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	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 (<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>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna 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>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
2023-11-12 niedziela Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 180 g 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 * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PD		Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 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>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 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>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		E: 2024.31 kcal; B: 89.17 g; T: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 335.71 g; W tym cukry: 93.03 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 6.77 g;	E: 2135.17 kcal; B: 93.42 g; T: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 361.54 g; W tym cukry: 113.42 g; Bł.: 17.59 g; Sól: 6.13 g;	E: 1871.42 kcal; B: 95.67 g; T: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; W: 279.93 g; W tym cukry: 45.82 g; Bł.: 39.35 g; Sól: 7.58 g;	E: 1569.79 kcal; B: 74.01 g; T: 30.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; W: 251.65 g; W tym cukry: 126.27 g; Bł.: 10.00 g; Sól: 3.11 g;	E: 1566.79 kcal; B: 69.06 g; T: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 245.77 g; W tym cukry: 122.82 g; Bł.: 10.69 g; Sól: 3.36 g;	E: 1837.41 kcal; B: 86.27 g; T: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 286.79 g; W tym cukry: 129.02 g; Bł.: 12.48 g; Sól: 4.03 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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