

	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	
2023-10-16 poniedziałek	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 150 g
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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 makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g						
	E: 2109.71 kcal; B: 71.16 g; T: 67.76 g; W: 321.55 g;	E: 2007.04 kcal; B: 69.79 g; T: 53.60 g; W: 325.33 g;	E: 2249.73 kcal; B: 95.77 g; T: 82.35 g; W: 306.05 g;	E: 1310.84 kcal; B: 43.48 g; T: 34.87 g; W: 222.25 g;	E: 1407.04 kcal; B: 43.88 g; T: 44.20 g; W: 225.69 g;	E: 1708.63 kcal; B: 60.25 g; T: 52.03 g; W: 269.01 g;	E: 1000.68 kcal; B: 42.25 g; T: 33.71 g; W: 138.72 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		
2023-10-17 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>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>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Oblad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)
		PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g		Gruszka 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>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: 2013.10 kcal; B: 88.50 g; T: 51.54 g; W: 311.08 g;	E: 2090.80 kcal; B: 82.35 g; T: 39.59 g; W: 359.63 g;	E: 2159.45 kcal; B: 107.45 g; T: 62.66 g; W: 309.31 g;	E: 1312.55 kcal; B: 64.60 g; T: 35.00 g; W: 191.33 g;	E: 1497.22 kcal; B: 72.65 g; T: 44.41 g; W: 209.57 g;	E: 1776.12 kcal; B: 84.93 g; T: 51.02 g; W: 253.42 g;	E: 881.68 kcal; B: 64.26 g; T: 27.19 g; W: 98.56 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	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, 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 40 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g</p> <p>Pomidor 80 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>GLU PSZ, 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 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</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 30 g</p> <p>Pomidor 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Płatki owsiane na mleku 130 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g</p> <p>Pomidor 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Słupki z marchewki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Słupki z marchewki 50 g</p>			
Obiad	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Buraczki gotowane 130 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 100 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 120 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g</p> <p>Gruszka 150 g</p> <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)</p>
PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Śliwka 150 g</p>			
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Gruszka 150 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 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>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gruszka 150 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>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gruszka 150 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gruszka 150 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>				
	E: 2147.30 kcal; B: 75.39 g; T: 53.69 g; W: 356.13 g;	E: 2083.00 kcal; B: 82.67 g; T: 39.09 g; W: 359.89 g;	E: 2292.10 kcal; B: 92.22 g; T: 69.07 g; W: 346.16 g;	E: 1475.83 kcal; B: 62.52 g; T: 40.45 g; W: 224.39 g;	E: 1699.08 kcal; B: 71.70 g; T: 50.49 g; W: 249.57 g;	E: 1951.95 kcal; B: 83.58 g; T: 55.50 g; W: 290.93 g;	E: 715.84 kcal; B: 41.76 g; T: 18.05 g; W: 108.04 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 od 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	
2023-10-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, _) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 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, _) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, _) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 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, _) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, _)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, _) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL, _) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, _) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, _) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, _) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)
	PD		Jabłko 150 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _)	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, _) 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, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) 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, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _) 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, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g						
	E: 2052.70 kcal; B: 59.85 g; T: 58.98 g; W: 336.34 g;	E: 1959.47 kcal; B: 67.88 g; T: 36.43 g; W: 353.23 g;	E: 2131.14 kcal; B: 78.07 g; T: 59.49 g; W: 342.18 g;	E: 1351.01 kcal; B: 48.04 g; T: 30.97 g; W: 229.23 g;	E: 1487.87 kcal; B: 49.30 g; T: 41.37 g; W: 239.92 g;	E: 1654.08 kcal; B: 55.64 g; T: 44.79 g; W: 269.34 g;	E: 957.22 kcal; B: 25.69 g; T: 21.63 g; W: 172.26 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 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 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 100 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	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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Śliwka 150 g		
2023-10-20 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</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	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Śliwka 150 g Pączek 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)
	PD		Śliwka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 2086.40 kcal; B: 88.97 g; T: 53.48 g; W: 326.26 g;	E: 2108.43 kcal; B: 93.37 g; T: 51.89 g; W: 328.49 g;	E: 2134.70 kcal; B: 105.39 g; T: 62.04 g; W: 309.95 g;	E: 1384.49 kcal; B: 60.46 g; T: 35.90 g; W: 211.75 g;	E: 1527.58 kcal; B: 66.01 g; T: 44.47 g; W: 223.39 g;	E: 1971.03 kcal; B: 88.73 g; T: 54.60 g; W: 291.62 g;	E: 971.06 kcal; B: 48.15 g; T: 28.24 g; W: 136.54 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 od 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	
2023-10-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Kalańfir gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		PD		Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (MLE)	Gruszka 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata 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) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g				
	E: 2160.46 kcal; B: 85.67 g; T: 63.71 g; W: 327.16 g;	E: 2065.56 kcal; B: 78.03 g; T: 51.60 g; W: 334.68 g;	E: 2344.17 kcal; B: 111.40 g; T: 74.51 g; W: 325.37 g;	E: 1314.46 kcal; B: 53.10 g; T: 38.90 g; W: 196.11 g;	E: 1569.89 kcal; B: 60.23 g; T: 51.22 g; W: 226.98 g;	E: 1865.74 kcal; B: 76.02 g; T: 60.11 g; W: 266.40 g;	E: 1393.34 kcal; B: 66.66 g; T: 52.24 g; W: 168.68 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	
2023-10-22 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, 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 40 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 40 g</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>GLU PSZ, 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 40 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</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 20 g</p> <p>Papryka świeża 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</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 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g</p> <p>Papryka świeża 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	Banan 150 g			
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 100 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 120 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Wateł Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p>
	PD			<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 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>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 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>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>					
	E: 2180.97 kcal; B: 108.53 g; T: 69.40 g; W: 295.67 g;	E: 2276.28 kcal; B: 112.30 g; T: 62.73 g; W: 324.83 g;	E: 2306.25 kcal; B: 129.60 g; T: 80.22 g; W: 287.16 g;	E: 1637.11 kcal; B: 85.59 g; T: 53.84 g; W: 211.05 g;	E: 1774.87 kcal; B: 92.33 g; T: 63.52 g; W: 218.11 g;	E: 2059.11 kcal; B: 106.40 g; T: 69.66 g; W: 263.40 g;	E: 1319.52 kcal; B: 87.99 g; T: 62.81 g; W: 105.39 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 od 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	
2023-10-23, poniedziałek	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>) Papryka świeża 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>) Papryka świeża 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 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Śliwka 150 g		
2023-10-23, poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Śliwka 150 g
		PD		Śliwka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
2023-10-23, poniedziałek	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>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, srednio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Sałata zielona 10 g				
		E: 1986.97 kcal; B: 66.55 g; T: 49.95 g; W: 332.88 g;	E: 1962.41 kcal; B: 57.66 g; T: 34.25 g; W: 364.79 g;	E: 2195.11 kcal; B: 88.45 g; T: 59.65 g; W: 345.52 g;	E: 1247.31 kcal; B: 44.92 g; T: 30.45 g; W: 205.35 g;	E: 1428.80 kcal; B: 46.74 g; T: 40.76 g; W: 226.92 g;	E: 1754.66 kcal; B: 59.03 g; T: 47.77 g; W: 281.69 g;	E: 1228.97 kcal; B: 48.44 g; T: 36.00 g; W: 184.20 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 od 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	
2023-10-24 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 40 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Gruszka 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kalafor gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Marchew gotowana z olejem* 130 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Jabłko 150 g
	PD		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko pieczone 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 10 g					
		E: 1983.31 kcal; B: 86.10 g; T: 57.93 g; W: 294.39 g;	E: 1974.20 kcal; B: 84.67 g; T: 48.73 g; W: 311.66 g;	E: 2159.65 kcal; B: 105.31 g; T: 69.28 g; W: 297.21 g;	E: 1282.95 kcal; B: 60.12 g; T: 38.97 g; W: 180.93 g;	E: 1377.55 kcal; B: 59.11 g; T: 46.75 g; W: 189.11 g;	E: 1778.38 kcal; B: 83.19 g; T: 57.77 g; W: 243.19 g;	E: 902.00 kcal; B: 61.59 g; T: 20.31 g; W: 124.22 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>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 100 g (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Sliwka 150 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 100 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Sliwka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>)		Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	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>) Salata zielona 10 g				
	E: 2203.78 kcal; B: 86.94 g; T: 54.72 g; W: 357.47 g;	E: 2371.15 kcal; B: 88.80 g; T: 47.37 g; W: 407.99 g;	E: 2354.96 kcal; B: 104.60 g; T: 65.34 g; W: 360.48 g;	E: 1519.26 kcal; B: 63.66 g; T: 32.76 g; W: 250.89 g;	E: 1652.99 kcal; B: 64.14 g; T: 47.37 g; W: 251.91 g;	E: 2068.70 kcal; B: 90.64 g; T: 55.52 g; W: 313.45 g;	E: 1014.00 kcal; B: 49.64 g; T: 26.28 g; W: 150.20 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	
2023-10-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ, _</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Banan 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym 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>) Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ, _</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Mus z jabłek prażonych 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>) Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ, _</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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, _</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 2245.41 kcal; B: 75.36 g; T: 64.70 g; W: 358.78 g;	E: 2156.29 kcal; B: 75.65 g; T: 42.18 g; W: 384.30 g;	E: 2402.34 kcal; B: 99.52 g; T: 74.08 g; W: 356.36 g;	E: 1446.86 kcal; B: 50.11 g; T: 35.97 g; W: 238.52 g;	E: 1564.91 kcal; B: 49.43 g; T: 43.79 g; W: 251.87 g;	E: 1776.01 kcal; B: 58.19 g; T: 48.25 g; W: 287.49 g;	E: 1240.05 kcal; B: 46.12 g; T: 42.33 g; W: 175.39 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 od 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	
2023-10-27 piątek	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>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE, _</u>) Gruszka 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Rzodkiew biała 40 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Rzodkiew biała 50 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>) Rzodkiew biała 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Gruszka 150 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 140 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, _</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, _</u>) Gruszka 150 g
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE, _</u>) Słupki z marchewki 50 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
	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 z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 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 z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 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 z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, _</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 2076.94 kcal; B: 89.45 g; T: 54.41 g; W: 320.84 g;	E: 2177.88 kcal; B: 93.13 g; T: 53.21 g; W: 341.21 g;	E: 2099.67 kcal; B: 105.10 g; T: 59.69 g; W: 306.50 g;	E: 1353.96 kcal; B: 60.10 g; T: 31.54 g; W: 215.08 g;	E: 1423.82 kcal; B: 57.98 g; T: 38.68 g; W: 219.55 g;	E: 1758.18 kcal; B: 83.13 g; T: 48.55 g; W: 257.42 g;	E: 743.44 kcal; B: 48.18 g; T: 24.25 g; W: 86.98 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 jaglana 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Jabłko 150 g			
2023-10-28 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 140 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 140 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	PD		Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g				
	E: 1841.12 kcal; B: 60.70 g; T: 42.72 g; W: 318.17 g;	E: 1939.74 kcal; B: 68.95 g; T: 37.47 g; W: 344.51 g;	E: 1966.92 kcal; B: 76.22 g; T: 51.82 g; W: 317.08 g;	E: 1254.66 kcal; B: 56.49 g; T: 30.59 g; W: 197.56 g;	E: 1385.88 kcal; B: 55.59 g; T: 38.28 g; W: 214.79 g;	E: 1601.69 kcal; B: 64.99 g; T: 42.12 g; W: 252.29 g;	E: 1000.00 kcal; B: 29.93 g; T: 25.63 g; W: 167.08 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	
2023-10-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Gruszka 150 g			
2023-10-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Jabłko 150 g
		PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2023-10-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) 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>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 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata zielona 10 g				
		E: 2079.65 kcal; B: 86.80 g; T: 59.84 g; W: 314.64 g;	E: 2203.82 kcal; B: 92.17 g; T: 45.76 g; W: 364.67 g;	E: 2049.47 kcal; B: 108.50 g; T: 56.85 g; W: 296.40 g;	E: 1440.10 kcal; B: 74.09 g; T: 42.45 g; W: 198.67 g;	E: 1537.92 kcal; B: 73.94 g; T: 51.74 g; W: 203.35 g;	E: 1751.60 kcal; B: 86.80 g; T: 56.72 g; W: 234.26 g;	E: 875.36 kcal; B: 67.61 g; T: 22.16 g; W: 105.93 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,