

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Cukiniapieczona z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Cukiniapieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Cukiniapieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Cukiniapieczona z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE SEL) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ MLE) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ MLE) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (MLE SEL) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 120 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml (MLE SEL) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml (MLE SEL) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ JAJ SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ JAJ SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL) Paczek 1 szt (GLU PSZ JAJ) Jabłko 150 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g		Banan 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB SEL) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ SOJ) Salata zielona 10 g		
	E: 2345.93 kcal; B: 72.07 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 349.79 g; W tym cukry: 77.64 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 10.92 g;	E: 2215.97 kcal; B: 78.26 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 354.44 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9.00 g;	E: 2208.16 kcal; B: 88.11 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 337.37 g; W tym cukry: 66.34 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.76 g;	E: 2195.93 kcal; B: 87.69 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 299.93 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 11.18 g;	E: 1288.96 kcal; B: 84.86 g; T: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; W: 337.22 g; W tym cukry: 65.21 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.73 g;	E: 1549.90 kcal; B: 51.08 g; T: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 252.52 g; W tym cukry: 111.80 g; Bł.: 21.55 g; Sól: 4.34 g;	E: 1645.95 kcal; B: 51.45 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 256.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 4.77 g;	E: 1951.78 kcal; B: 67.84 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 299.21 g; W tym cukry: 122.52 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.02 g;	E: 1020.40 kcal; B: 42.64 g; T: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; W: 137.60 g; W tym cukry: 41.11 g; Bł.: 15.88 g; Sól: 1.93 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Smakiem	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymna z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymna z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bezmleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymna z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 140 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)
PD				Maślanka 150 ml (MLE) Gruszka 150 g			Gruszka 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 30 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wędzonymi średnio rozdrobnionymi parzony, wędzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielonaKurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna ozawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g		
	E: 2206.73 kcal; B: 97.50 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 340.13 g; W tym cukry: 54.40 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 10.67 g;	E: 2284.44 kcal; B: 91.35 g; T: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 388.69 g; W tym cukry: 101.43 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 9.38 g;	E: 2411.35 kcal; B: 91.70 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 401.29 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 7.84 g;	E: 2151.89 kcal; B: 108.06 g; T: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 311.31 g; W tym cukry: 51.62 g; Bł.: 47.14 g; Sól: 10.42 g;	E: 2304.44 kcal; B: 94.15 g; T: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 390.09 g; W tym cukry: 102.63 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 8.73 g;	E: 1367.53 kcal; B: 67.80 g; T: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 206.89 g; W tym cukry: 68.58 g; Bł.: 14.10 g; Sól: 4.87 g;	E: 1575.57 kcal; B: 77.45 g; T: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 225.43 g; W tym cukry: 71.37 g; Bł.: 16.38 g; Sól: 5.85 g;	E: 1823.93 kcal; B: 87.89 g; T: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 268.28 g; W tym cukry: 76.96 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 7.76 g;	E: 881.68 kcal; B: 64.26 g; T: 27.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; W: 98.56 g; W tym cukry: 17.54 g; Bł.: 8.29 g; Sól: 0.95 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor b/śkórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 130 ml (MLE, GLU, OW,)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 130 ml (MLE, GLU, OW,)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW,) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukiniapieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 60 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Zrazik drobiowy z udźcagotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL,) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Jabłko 150 g Biszkoptowy 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ,)
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,)				Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ, GOR,) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE,) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Rzodkiew biała 50 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,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Salata zielona 10 g		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Salata zielona 10 g		Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Salata zielona 10 g	
	E: 2326.62 kcal; B: 83.01 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 59.62 g; Bl.: 33.22 g; Sól: 9.94 g;	E: 2236.44 kcal; B: 91.67 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 368.20 g; W tym cukry: 86.19 g; Bl.: 22.70 g; Sól: 7.61 g;	E: 2219.85 kcal; B: 89.74 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 364.36 g; W tym cukry: 83.79 g; Bl.: 19.46 g; Sól: 7.82 g;	E: 2294.38 kcal; B: 93.28 g; T: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 345.29 g; W tym cukry: 31.05 g; Bl.: 47.47 g; Sól: 10.46 g;	E: 2235.79 kcal; B: 91.64 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Bl.: 22.66 g; Sól: 7.60 g;	E: 1592.77 kcal; B: 68.63 g; T: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 223.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Bl.: 16.13 g; Sól: 6.13 g;	E: 1818.75 kcal; B: 78.20 g; T: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 249.19 g; W tym cukry: 68.86 g; Bl.: 19.42 g; Sól: 6.72 g;	E: 2087.57 kcal; B: 90.53 g; T: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 293.29 g; W tym cukry: 78.33 g; Bl.: 22.48 g; Sól: 8.07 g;	E: 703.84 kcal; B: 41.46 g; T: 18.35 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; W: 104.59 g; W tym cukry: 25.92 g; Bl.: 8.17 g; Sól: 3.46 g;

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

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

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony/woslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>)
	PD			Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 200 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>)	
	E: 2404.92 kcal; B: 59.77 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 60.68 g; Bl.: 31.79 g; Sol: 10.99 g;	E: 2316.56 kcal; B: 88.63 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 81.72 g; Bl.: 26.55 g; Sol: 7.84 g;	E: 2149.86 kcal; B: 87.86 g; T: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 336.26 g; W tym cukry: 83.15 g; Bl.: 20.91 g; Sol: 6.08 g;	E: 2347.44 kcal; B: 109.86 g; T: 57.3 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 324.08 g; W tym cukry: 46.85 g; Bl.: 44.43 g; Sol: 11.60 g;	E: 2335.90 kcal; B: 91.41 g; T: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 374.38 g; W tym cukry: 82.82 g; Bl.: 25.01 g; Sol: 7.18 g;	E: 1640.93 kcal; B: 66.13 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 249.53 g; W tym cukry: 65.60 g; Bl.: 15.84 g; Sol: 5.24 g;	E: 1895.54 kcal; B: 73.20 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 280.14 g; W tym cukry: 76.43 g; Bl.: 19.21 g; Sol: 6.14 g;	E: 2188.93 kcal; B: 88.81 g; T: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 82.53 g; Bl.: 21.11 g; Sol: 8.12 g;	E: 1393.34 kcal; B: 66.66 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; W: 168.68 g; W tym cukry: 21.70 g; Bl.: 6.42 g; Sol: 3.38 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 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 SurówkaColeslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sos ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowanyz/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU, PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) 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 ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.) 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 ziolowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g SurówkaColeslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR.) Wafel Grzesiek26g 1 szt (GLU, PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Banan 150 g
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp.wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)			
	E: 2605.61 kcal; B: 120.60 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 366.96 g; W tym cukry: 97.74 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 8.25 g;	E: 2585.78 kcal; B: 124.10 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 367.13 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 8.14 g;	E: 2375.97 kcal; B: 99.41 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 380.80 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 6.42 g;	E: 2318.54 kcal; B: 125.83 g; T: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 295.05 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 10.24 g;	E: 2613.69 kcal; B: 118.94 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 379.60 g; W tym cukry: 94.59 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.63 g;	E: 1946.61 kcal; B: 97.39 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 253.35 g; W tym cukry: 109.32 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 4.07 g;	E: 2084.37 kcal; B: 104.13 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 260.41 g; W tym cukry: 110.99 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 4.58 g;	E: 2368.61 kcal; B: 118.20 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 305.70 g; W tym cukry: 121.24 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.58 g;	E: 1319.52 kcal; B: 87.99 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 105.39 g; W tym cukry: 39.47 g; Bł.: 9.40 g; Sól: 2.20 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Silencjanie	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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Sałata 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsawp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Sałata 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata 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.) Szynka gotowanaextra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż nasypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różna 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Gruszka 150 g
PD				Gruszka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Kolejnia	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.) Ogórek kiszony 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielonaSzynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g	
	E: 2259.51 kcal; B: 77.31 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 102.90 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 10.23 g;	E: 2231.99 kcal; B: 68.30 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 128.63 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 9.10 g;	E: 2267.04 kcal; B: 86.76 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 366.63 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 8.11 g;	E: 2211.57 kcal; B: 88.57 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 55.37 g; Sól: 10.66 g;	E: 2251.99 kcal; B: 71.10 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 409.74 g; W tym cukry: 129.83 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 8.45 g;	E: 1614.50 kcal; B: 63.83 g; T: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 245.24 g; W tym cukry: 106.27 g; Bł.: 13.21 g; Sól: 5.35 g;	E: 1794.35 kcal; B: 65.68 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 266.29 g; W tym cukry: 118.33 g; Bł.: 15.00 g; Sól: 5.89 g;	E: 2109.20 kcal; B: 77.12 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 123.06 g; Bł.: 18.28 g; Sól: 7.93 g;	E: 1242.47 kcal; B: 48.44 g; T: 35.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; W: 188.25 g; W tym cukry: 21.11 g; Bł.: 10.36 g; Sól: 1.89 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony wosłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka kwikwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka kwikwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.) Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 100 g Surówka kwikwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 120 g Surówka kwikwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 180 g Surówka kwikwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.) 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 (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 130 g Paczek 1 szt (GLU, PSZ, JAJ.) Jabłko 150 g	
	PD			Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt brzoskwinowy 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurzczagotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g		
		E: 2158.01 kcal; B: 98.11 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 323.30 g; W tym cukry: 61.99 g; Bl.: 32.22 g; Sól: 8.84 g;	E: 2165.90 kcal; B: 97.33 g; T: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 73.59 g; Bl.: 27.61 g; Sól: 8.96 g;	E: 2140.45 kcal; B: 86.25 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Bl.: 23.11 g; Sól: 8.60 g;	E: 2125.81 kcal; B: 105.98 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 29.31 g; Bl.: 42.27 g; Sól: 9.88 g;	E: 2099.33 kcal; B: 94.68 g; T: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 74.69 g; Bl.: 15.78 g; Sól: 8.77 g;	E: 1489.46 kcal; B: 70.92 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 215.63 g; W tym cukry: 88.84 g; Bl.: 15.78 g; Sól: 4.32 g;	E: 1569.55 kcal; B: 69.32 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 222.95 g; W tym cukry: 91.33 g; Bl.: 17.50 g; Sól: 4.49 g;	E: 1964.38 kcal; B: 92.56 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 276.61 g; W tym cukry: 98.48 g; Bl.: 23.70 g; Sól: 6.17 g;	E: 902.00 kcal; B: 61.59 g; T: 20.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; W: 124.22 g; W tym cukry: 41.08 g; Bl.: 12.06 g; Sól: 1.72 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sereka la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sereka la homogenizowany z ziarnami 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp.,wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Gruszka 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukiniagotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukiniagotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukiniagotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukiniagotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Gruszka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
PD				Maślanka 150 ml (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielonaSzynka gotowana extra- wp z kawałków mięsawp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml zpoł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 50 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wierzprowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 50 g	
	E: 2354.55 kcal; B: 96.21 g; T: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 375.24 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 37.87 g; Sól: 9.98 g;	E: 2565.94 kcal; B: 97.42 g; T: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 436.44 g; W tym cukry: 87.53 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 8.17 g;	E: 2538.11 kcal; B: 100.37 g; T: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 418.69 g; W tym cukry: 87.21 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 7.63 g;	E: 2307.19 kcal; B: 107.91 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 349.26 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 50.82 g; Sól: 10.37 g;	E: 2585.94 kcal; B: 100.22 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 437.84 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 7.52 g;	E: 1549.27 kcal; B: 62.81 g; T: 32.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 261.20 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 21.30 g; Sól: 4.16 g;	E: 1687.46 kcal; B: 63.52 g; T: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 263.22 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 4.99 g;	E: 2083.72 kcal; B: 88.62 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 6.93 g;	E: 1027.50 kcal; B: 49.64 g; T: 26.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; W: 154.25 g; W tym cukry: 22.48 g; Bł.: 15.11 g; Sól: 2.28 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowane drobiowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokul gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 130 g Brokul gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Brokul gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 140 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (j)/b/c 130 g Banana 150 g Pączek 1 szt (GLU PSZ JAJ)	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	
	E: 2447.03 kcal; B: 87.50 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Bl.: 39.04 g; Sol: 7.83 g;	E: 2297.01 kcal; B: 86.25 g; T: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 394.87 g; W tym cukry: 104.53 g; Bl.: 25.11 g; Sol: 9.30 g;	E: 2336.21 kcal; B: 92.30 g; T: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; W: 396.42 g; W tym cukry: 106.86 g; Bl.: 20.41 g; Sol: 7.67 g;	E: 2407.42 kcal; B: 102.71 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 38.70 g; Bl.: 58.31 g; Sol: 7.74 g;	E: 2317.01 kcal; B: 89.05 g; T: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 396.27 g; W tym cukry: 105.73 g; Bl.: 23.61 g; Sol: 8.65 g;	E: 1583.85 kcal; B: 59.51 g; T: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; W: 256.11 g; W tym cukry: 101.90 g; Bl.: 16.01 g; Sol: 4.00 g;	E: 1694.72 kcal; B: 59.24 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 269.29 g; W tym cukry: 113.07 g; Bl.: 17.26 g; Sol: 4.31 g;	E: 1892.64 kcal; B: 67.58 g; T: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 304.33 g; W tym cukry: 115.80 g; Bl.: 21.46 g; Sol: 6.05 g;	E: 1240.05 kcal; B: 46.12 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; W: 175.39 g; W tym cukry: 58.47 g; Bl.: 13.08 g; Sol: 0.81 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Łopatką zbożnicą wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Mandarynka 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Warzywa pogrecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 140 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Gruszka 150 g	
				Maślanka 150 ml (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszanypszzenno-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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszanypszzenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szyunka Konserwowa wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanypszzenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka Konserwowa wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.)	
		E: 2215.68 kcal; B: 96.59 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 337.50 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 9.94 g;	E: 2343.03 kcal; B: 100.24 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 92.82 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 7.58 g;	E: 2251.56 kcal; B: 95.30 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 366.01 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 7.34 g;	E: 2069.18 kcal; B: 104.81 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 298.37 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 42.14 g; Sól: 10.45 g;	E: 2232.36 kcal; B: 92.05 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 365.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 8.32 g;	E: 1343.46 kcal; B: 61.37 g; T: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; W: 206.02 g; W tym cukry: 83.35 g; Bł.: 14.30 g; Sól: 4.11 g;	E: 1446.38 kcal; B: 60.94 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 214.94 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 15.63 g; Sól: 4.46 g;	E: 1839.19 kcal; B: 88.54 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 260.76 g; W tym cukry: 94.73 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 6.20 g;	E: 743.44 kcal; B: 48.18 g; T: 24.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.10 g; W: 86.98 g; W tym cukry: 17.21 g; Bł.: 9.71 g; Sól: 2.45 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryz na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryz nasypko (brązowy) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryz na sypko 180 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	
	E: 2124.07 kcal; B: 71.35 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 355.52 g; W tym cukry: 70.21 g; Bl.: 30.06 g; Sól: 8.85 g;	E: 2190.74 kcal; B: 79.55 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Bl.: 24.44 g; Sól: 8.16 g;	E: 1986.93 kcal; B: 78.73 g; T: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Bl.: 21.26 g; Sól: 6.75 g;	E: 2103.27 kcal; B: 77.79 g; T: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 34.97 g; Bl.: 53.70 g; Sól: 9.86 g;	E: 2210.09 kcal; B: 82.33 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Bl.: 22.91 g; Sól: 7.49 g;	E: 1478.73 kcal; B: 61.64 g; T: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 247.14 g; W tym cukry: 87.00 g; Bl.: 15.31 g; Sól: 4.61 g;	E: 1606.57 kcal; B: 60.70 g; T: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 263.50 g; W tym cukry: 89.73 g; Bl.: 16.79 g; Sól: 4.83 g;	E: 1825.85 kcal; B: 70.47 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 303.32 g; W tym cukry: 99.16 g; Bl.: 19.52 g; Sól: 5.63 g;	E: 1000.0 kcal; B: 29.93 g; T: 25.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; W: 167.08 g; W tym cukry: 20.09 g; Bl.: 9.06 g; Sól: 1.61 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z cytryną z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z cytryną z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekscresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z cytryną z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z cytryną z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z cytryną z/c 300 ml		
II ŚN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekscresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogi z kapustą i grzybami * 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami * z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pierogi zserem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami * z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny * 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 180 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Cukiniapieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami * b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny * 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pierogiz serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami * z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogiz serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami * b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogi zserem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami * z/c 300 ml	Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki 180 g Salatkaszwedzka z olejemb/c 130 g (<u>GOR</u>) Drożdżówka różne 1szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Banan 150 g			
PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU</u> , <u>OW</u>)			Banan 150 g			
Kolejność	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Siedz z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu 300 ml	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ryba (miruna) po grecku* 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Salatka jarzynowa*dieta 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa*dieta 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot z suszu 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Siedz z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa*dieta 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu b/c 300 ml	Chleb mieszanypszemno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekscresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ryba (miruna) po grecku* 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Salata zielona 20 g Kompot z suszu 300 ml		
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczą 30 g Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mandarynka 150 g Pieciczki świąteczne 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)			
	E: 2770.84 kcal; B: 96.86 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 421.42 g; W tym cukry: 75.99 g; Bl.: 34.17 g; Sól: 9.95 g;	E: 2668.39 kcal; B: 123.55 g; T: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 420.65 g; W tym cukry: 74.83 g; Bl.: 26.97 g; Sól: 5.75 g;	E: 2600.77 kcal; B: 119.53 g; T: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 406.44 g; W tym cukry: 87.10 g; Bl.: 25.85 g; Sól: 4.57 g;	E: 2590.02 kcal; B: 114.17 g; T: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 347.30 g; W tym cukry: 44.14 g; Bl.: 42.21 g; Sól: 12.02 g;	E: 2663.94 kcal; B: 121.71 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 419.94 g; W tym cukry: 74.55 g; Bl.: 26.64 g; Sól: 5.70 g;	E: 2134.79 kcal; B: 97.02 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 318.05 g; W tym cukry: 85.23 g; Bl.: 22.98 g; Sól: 4.05 g;	E: 2290.62 kcal; B: 95.18 g; T: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 343.10 g; W tym cukry: 101.96 g; Bl.: 25.22 g; Sól: 4.16 g;	E: 2558.30 kcal; B: 112.14 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 881.28 g; W tym cukry: 109.66 g; Bl.: 27.16 g; Sól: 4.81 g;	E: 1140.05 kcal; B: 44.45 g; T: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.11 g; W: 181.34 g; W tym cukry: 34.06 g; Bl.: 10.64 g; Sól: 3.95 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,