

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka świeża 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 140 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	E: 2380.47 kcal; B: 95.56 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 380.14 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 29.71 g;	E: 2413.22 kcal; B: 90.95 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 402.23 g; W tym cukry: 121.48 g; Bł.: 22.58 g;	E: 2327.52 kcal; B: 89.34 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 381.61 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 22.39 g;	E: 2369.54 kcal; B: 113.09 g; T: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 332.11 g; W tym cukry: 31.79 g; Bł.: 48.81 g;	E: 2318.25 kcal; B: 84.13 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 404.85 g; W tym cukry: 121.98 g; Bł.: 21.80 g;	E: 1738.11 kcal; B: 72.43 g; T: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; W: 281.71 g; W tym cukry: 126.50 g; Bł.: 11.97 g;	E: 1838.66 kcal; B: 71.98 g; T: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 289.42 g; W tym cukry: 119.72 g; Bł.: 14.44 g;	E: 2119.04 kcal; B: 84.79 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 330.71 g; W tym cukry: 125.02 g; Bł.: 18.05 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g
	E: 2576.14 kcal; B: 90.21 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; W: 368.36 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 33.66 g;	E: 2257.81 kcal; B: 99.62 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 364.99 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 25.55 g;	E: 2374.83 kcal; B: 100.07 g; T: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 366.48 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 23.21 g;	E: 2247.89 kcal; B: 103.00 g; T: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 337.24 g; W tym cukry: 69.15 g; Bł.: 43.71 g;	E: 2267.81 kcal; B: 101.02 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 365.69 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 24.80 g;	E: 1749.35 kcal; B: 67.38 g; T: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 254.59 g; W tym cukry: 102.70 g; Bł.: 15.20 g;	E: 1888.72 kcal; B: 72.87 g; T: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 264.96 g; W tym cukry: 111.23 g; Bł.: 15.94 g;	E: 2297.84 kcal; B: 85.80 g; T: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.47 g; W: 311.78 g; W tym cukry: 120.34 g; Bł.: 20.13 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Dżem 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Dżem 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 (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Dżem 80 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 (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Pomidor 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 (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Pomidor 40 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 (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,_) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2,_) Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 120 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,_) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,_) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC,_)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,_)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,_) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,_) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,_) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) mielona Baton szynkowy z kurczą 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g
	E: 2119.77 kcal; B: 86.49 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 346.23 g; W tym cukry: 62.69 g; Bł.: 30.79 g;	E: 2314.07 kcal; B: 85.00 g; T: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 394.43 g; W tym cukry: 103.99 g; Bł.: 28.05 g;	E: 2342.54 kcal; B: 86.46 g; T: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 23.54 g;	E: 2094.70 kcal; B: 98.77 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 320.79 g; W tym cukry: 43.59 g; Bł.: 46.83 g;	E: 2344.07 kcal; B: 89.20 g; T: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 396.53 g; W tym cukry: 105.79 g; Bł.: 25.80 g;	E: 1520.69 kcal; B: 64.52 g; T: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; W: 237.22 g; W tym cukry: 99.30 g; Bł.: 16.33 g;	E: 1621.91 kcal; B: 64.82 g; T: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 245.04 g; W tym cukry: 101.31 g; Bł.: 17.35 g;	E: 2017.23 kcal; B: 85.43 g; T: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 111.04 g; Bł.: 23.25 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sertopiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Gruszka 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			Gruszka 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	E: 2550.93 kcal; B: 84.20 g; T: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 400.41 g; W tym cukry: 77.31 g; Bł.: 44.69 g;	E: 2300.42 kcal; B: 93.18 g; T: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 29.96 g;	E: 2318.57 kcal; B: 100.78 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.31 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 21.52 g;	E: 2246.70 kcal; B: 98.95 g; T: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 58.13 g; Bł.: 48.93 g;	E: 2330.42 kcal; B: 97.38 g; T: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 355.02 g; W tym cukry: 68.57 g; Bł.: 27.71 g;	E: 1699.52 kcal; B: 72.84 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W: 241.27 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 21.50 g;	E: 1892.88 kcal; B: 71.17 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; W: 245.57 g; W tym cukry: 78.05 g; Bł.: 22.76 g;	E: 2083.37 kcal; B: 78.37 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 280.19 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 26.16 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Pomarańcza 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
	E: 2257.66 kcal; B: 95.39 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 33.65 g;	E: 2448.37 kcal; B: 97.09 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 104.20 g; Bł.: 27.31 g;	E: 2348.38 kcal; B: 92.07 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Bł.: 24.21 g;	E: 2176.93 kcal; B: 103.30 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 47.35 g;	E: 2346.89 kcal; B: 91.91 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 26.47 g;	E: 1522.89 kcal; B: 64.24 g; T: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Bł.: 17.18 g;	E: 1574.93 kcal; B: 60.79 g; T: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 18.45 g;	E: 1952.10 kcal; B: 86.74 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Bł.: 23.79 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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	
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 140 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki 140 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt			
		E: 2540.20 kcal; B: 85.43 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 389.20 g; W tym cukry: 82.70 g; Bł.: 37.81 g;	E: 2158.06 kcal; B: 88.86 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 336.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 24.17 g;	E: 2188.77 kcal; B: 93.68 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 337.30 g; W tym cukry: 68.63 g; Bł.: 20.38 g;	E: 2316.37 kcal; B: 105.36 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 333.40 g; W tym cukry: 53.83 g; Bł.: 51.17 g;	E: 2177.41 kcal; B: 91.64 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 337.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Bł.: 22.64 g;	E: 1385.07 kcal; B: 56.72 g; T: 33.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; W: 220.32 g; W tym cukry: 80.09 g; Bł.: 14.93 g;	E: 1531.29 kcal; B: 61.65 g; T: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; W: 230.48 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 16.38 g;	E: 1812.03 kcal; B: 78.38 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 269.15 g; W tym cukry: 86.86 g; Bł.: 19.79 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane klM 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew słupek 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Banan 150 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Dżem 25 g 1 szt
PN	E: 2537.10 kcal; B: 114.63 g; T: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 341.99 g; W tym cukry: 74.64 g; Bł.: 29.09 g;	E: 2619.86 kcal; B: 122.31 g; T: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 387.02 g; W tym cukry: 112.55 g; Bł.: 23.19 g;	E: 2384.10 kcal; B: 93.18 g; T: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 388.38 g; W tym cukry: 109.20 g; Bł.: 20.98 g;	E: 2290.82 kcal; B: 125.28 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; W: 295.56 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 45.36 g;	E: 2598.27 kcal; B: 119.12 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 393.80 g; W tym cukry: 114.45 g; Bł.: 23.52 g;	E: 1963.11 kcal; B: 93.71 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 260.92 g; W tym cukry: 106.51 g; Bł.: 16.73 g;	E: 2065.01 kcal; B: 94.91 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 267.83 g; W tym cukry: 108.30 g; Bł.: 17.57 g;	E: 2329.20 kcal; B: 107.98 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 308.82 g; W tym cukry: 114.91 g; Bł.: 20.15 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.weglowodanów 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Rzodkiew 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Pulpit mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 100g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 120g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g

2023-12-04 poniedziałek

z-04_pomiedziatek	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
2-04_pomiedziatek	E: 2373.64 kcal; B: 91.31 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 391.78 g; W tym cukry: 102.61 g; Bł.: 32.06 g;	E: 2416.35 kcal; B: 84.57 g; T: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 406.92 g; W tym cukry: 131.38 g; Bł.: 21.16 g;	E: 2393.19 kcal; B: 87.39 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 374.11 g; W tym cukry: 108.29 g; Bł.: 18.40 g;	E: 2362.29 kcal; B: 105.60 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 337.75 g; W tym cukry: 35.46 g; Bł.: 52.44 g;	E: 2387.04 kcal; B: 80.15 g; T: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 408.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Bł.: 19.66 g;	E: 1452.55 kcal; B: 59.02 g; T: 33.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 237.28 g; W tym cukry: 115.90 g; Bł.: 12.27 g;	E: 1587.18 kcal; B: 59.26 g; T: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 252.85 g; W tym cukry: 123.69 g; Bł.: 13.72 g;	E: 1965.07 kcal; B: 74.94 g; T: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 314.43 g; W tym cukry: 137.58 g; Bł.: 18.02 g;
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g	
2023-12-05 wtorek	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ.) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLUPSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 200 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dynamis z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dynamis z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dynamis z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g
	E: 2522.98 kcal; B: 90.90 g; T: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 357.02 g; W tym cukry: 59.31 g; Bł.: 34.08 g;	E: 2232.50 kcal; B: 91.99 g; T: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 358.94 g; W tym cukry: 57.23 g; Bł.: 24.37 g;	E: 2160.40 kcal; B: 92.00 g; T: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 333.78 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 19.19 g;	E: 2254.17 kcal; B: 99.91 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 43.60 g; Bł.: 48.83 g;	E: 2194.61 kcal; B: 90.43 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 57.13 g; Bł.: 24.34 g;	E: 1644.23 kcal; B: 64.19 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 243.69 g; W tym cukry: 86.08 g; Bł.: 18.35 g;	E: 1812.22 kcal; B: 66.28 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 256.91 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 20.56 g;	E: 2082.30 kcal; B: 84.19 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 301.76 g; W tym cukry: 93.93 g; Bł.: 24.05 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						
2023-12-07 czwartek Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g						
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ</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>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g
	E: 2447.04 kcal; B: 83.14 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 373.76 g; W tym cukry: 66.70 g; Bł.: 31.83 g;	E: 2296.72 kcal; B: 85.25 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 367.55 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 26.98 g;	E: 2331.24 kcal; B: 89.89 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 22.28 g;	E: 2338.79 kcal; B: 95.07 g; T: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 336.47 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 51.54 g;	E: 2316.72 kcal; B: 88.05 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Bł.: 25.48 g;	E: 1519.45 kcal; B: 64.03 g; T: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 223.37 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 14.34 g;	E: 1604.79 kcal; B: 63.69 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 229.52 g; W tym cukry: 81.35 g; Bł.: 15.40 g;	E: 1851.67 kcal; B: 75.62 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 271.98 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 18.41 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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	
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</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> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z natką 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba smazona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 120 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 140 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , pasta z wędliny drobiowej 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> , Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u> , Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u> , Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , mielona Płat szynkowy - produkt wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , mielona Płat szynkowy - produkt wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wędzarski 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 wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wędzarski 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 wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salata zielona 10 g	
	E: 2407.24 kcal; B: 103.45 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 343.38 g; W tym cukry: 73.53 g; Bł.: 31.57 g;	E: 2292.75 kcal; B: 102.20 g; T: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 351.66 g; W tym cukry: 77.89 g; Bł.: 24.17 g;	E: 2184.58 kcal; B: 95.85 g; T: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 21.12 g;	E: 2101.16 kcal; B: 106.67 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 290.88 g; W tym cukry: 31.84 g; Bł.: 40.40 g;	E: 2163.22 kcal; B: 92.41 g; T: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 352.99 g; W tym cukry: 77.23 g; Bł.: 24.13 g;	E: 1397.57 kcal; B: 67.10 g; T: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; W: 201.40 g; W tym cukry: 76.86 g; Bł.: 15.53 g;	E: 1473.18 kcal; B: 65.10 g; T: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 207.18 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 16.46 g;	E: 1888.45 kcal; B: 94.14 g; T: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 255.41 g; W tym cukry: 90.30 g; Bł.: 20.71 g;	

	Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA I Z ogólnospisowa	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ, _</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, _</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, _</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, _</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt	
	E: 2129.70 kcal; B: 80.35 g; T: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 65.70 g; Bł.: 31.77 g;	E: 2258.09 kcal; B: 83.04 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 391.34 g; W tym cukry: 100.00 g; Bł.: 26.06 g;	E: 2230.05 kcal; B: 86.73 g; T: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 102.13 g; Bł.: 21.35 g;	E: 2117.70 kcal; B: 97.10 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 313.19 g; W tym cukry: 37.54 g; Bł.: 39.78 g;	E: 2278.09 kcal; B: 85.84 g; T: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 392.74 g; W tym cukry: 101.20 g; Bł.: 24.56 g;	E: 1428.43 kcal; B: 61.88 g; T: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; W: 226.77 g; W tym cukry: 83.10 g; Bł.: 14.32 g;	E: 1516.55 kcal; B: 60.03 g; T: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 235.28 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 15.78 g;	E: 1821.41 kcal; B: 71.62 g; T: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 280.15 g; W tym cukry: 90.90 g; Bł.: 22.54 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów 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	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			
	E: 2333.44 kcal; B: 101.08 g; T: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 377.79 g; W tym cukry: 99.32 g; Bł.: 30.12 g;	E: 2444.31 kcal; B: 105.33 g; T: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 403.61 g; W tym cukry: 119.72 g; Bł.: 18.81 g;	E: 2562.49 kcal; B: 98.03 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 416.60 g; W tym cukry: 126.00 g; Bł.: 21.66 g;	E: 2057.21 kcal; B: 102.93 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 307.67 g; W tym cukry: 48.06 g; Bł.: 43.00 g;	E: 2494.46 kcal; B: 103.38 g; T: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 409.45 g; W tym cukry: 125.28 g; Bł.: 23.69 g;	E: 1755.00 kcal; B: 79.62 g; T: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 275.95 g; W tym cukry: 117.78 g; Bł.: 11.22 g;	E: 1785.92 kcal; B: 74.67 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 278.55 g; W tym cukry: 122.81 g; Bł.: 11.91 g;	E: 2056.54 kcal; B: 91.88 g; T: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 319.56 g; W tym cukry: 129.02 g; Bł.: 13.71 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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