

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)		
Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-01-01 poniedziałek	E: 2182.52 kcal; B: 103.85 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 303.17 g; W tym cukry: 51.74 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 9.25 g;	E: 2213.84 kcal; B: 100.78 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 314.89 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 8.66 g;	E: 2249.32 kcal; B: 114.11 g; T: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; W: 301.36 g; W tym cukry: 61.13 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 9.99 g;	E: 2118.61 kcal; B: 91.39 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; W: 323.64 g; W tym cukry: 55.83 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 9.53 g;	E: 2403.35 kcal; B: 112.58 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 340.50 g; W tym cukry: 64.52 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 8.90 g;

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Papryka konserwowa 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)	
		II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż brązowy na mleku obiad 300 g (<u>MLE, _</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE, _</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE, _</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE, _</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)		
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Muffin czekoladowy 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Muffin czekoladowy 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)		
	E: 2888.26 kcal; B: 94.86 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; W: 463.69 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 41.31 g; Sól: 7.67 g;	E: 2817.74 kcal; B: 86.61 g; T: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 466.72 g; W tym cukry: 94.19 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 7.64 g;	E: 2668.16 kcal; B: 119.28 g; T: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 328.66 g; W tym cukry: 64.06 g; Bł.: 53.35 g; Sól: 7.47 g;	E: 2809.34 kcal; B: 86.70 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 466.81 g; W tym cukry: 94.01 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 7.94 g;	E: 2633.14 kcal; B: 94.75 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 430.96 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 7.78 g;		

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
		II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)		
2024-01-03 środa	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-03 środa	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami surowców średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami surowców średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2368.14 kcal; B: 96.90 g; T: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; W: 315.51 g; W tym cukry: 57.72 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 8.41 g;	E: 1978.73 kcal; B: 91.83 g; T: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 303.42 g; W tym cukry: 51.22 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 8.30 g;	E: 2191.75 kcal; B: 105.05 g; T: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; W: 300.19 g; W tym cukry: 54.62 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 8.17 g;	E: 2064.13 kcal; B: 91.51 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 311.02 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 8.35 g;	E: 2450.99 kcal; B: 118.79 g; T: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; W: 325.92 g; W tym cukry: 62.88 g; Bł.: 27.28 g; Sól: 10.18 g;	

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 60 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
		II SN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)		
2024-01-04 czwartek	Obiad	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> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	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> ,) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/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> ,) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego). 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-04 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u> ,) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
	E: 2343.37 kcal; B: 102.71 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 324.84 g; W tym cukry: 66.49 g; Bł.: 40.77 g; Sól: 6.95 g;	E: 2303.59 kcal; B: 96.21 g; T: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 312.14 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 8.18 g;	E: 2366.85 kcal; B: 108.83 g; T: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 324.33 g; W tym cukry: 76.83 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 6.74 g;	E: 2426.67 kcal; B: 94.53 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 347.82 g; W tym cukry: 89.57 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 9.04 g;	E: 2693.25 kcal; B: 120.61 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 341.94 g; W tym cukry: 80.53 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 10.71 g;	

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa		
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 20g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Dżem 30g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20g Pomidor 60g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Dżem 30g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20g Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150g Salata zielona 20g Pomidor 60g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 30g Twarożek 60g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 60g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 30g Twarożek 100g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Salata zielona 20g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>)	
		II ŚN		Biszkoty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20g Pomidor 60g
			PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	E: 2362.52 kcal; B: 92.11 g; T: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 337.42 g; W tym cukry: 64.14 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 7.00 g;	E: 2363.37 kcal; B: 92.69 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 345.63 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 6.37 g;	E: 2164.85 kcal; B: 93.35 g; T: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 299.52 g; W tym cukry: 53.20 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 6.74 g;	E: 2338.51 kcal; B: 92.25 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 350.92 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 7.64 g;	E: 2553.07 kcal; B: 109.94 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 353.57 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 6.76 g;		

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (MLE,) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Twarożek 40g (MLE,) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Twarożek 40g (MLE,) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Twarożek 40g (MLE,) Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100g (SOJ,) Twarożek 40g (MLE,) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-06 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 180g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka z marchwi i jabłka () 100g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 150g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 150g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka z marchwi i jabłka () 100g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 150g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)
		PD		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE,)		
2024-01-06 sobota	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Hummus 40g (SEZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20g Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20g Pomidor 60g	Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Hummus 40g (SEZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20g Pomidor 60g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40g (MLE,) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			
	E: 2535.77 kcal; B: 88.02 g; T: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 360.41 g; W tym cukry: 89.27 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 9.11 g;	E: 2445.61 kcal; B: 82.59 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 373.21 g; W tym cukry: 86.72 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 8.09 g;	E: 2226.21 kcal; B: 89.88 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 308.15 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 36.98 g; Sól: 8.10 g;	E: 2437.21 kcal; B: 82.68 g; T: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 373.30 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 8.39 g;	E: 2594.39 kcal; B: 93.91 g; T: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 375.66 g; W tym cukry: 86.73 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 9.39 g;	

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa		
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Mandarynka 1 szt			
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet schabowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki () 200g Kapusta zasmażana () 100g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany 120g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Wafle ryżowe 30g			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ser żółty 100g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 100g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 25g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5g	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)				
	E: 2244.63 kcal; B: 93.16 g; T: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 311.32 g; W tym cukry: 50.36 g; Bł.: 24.79 g; Sól: 8.60 g;	E: 2037.79 kcal; B: 99.78 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 295.67 g; W tym cukry: 47.05 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 7.94 g;	E: 2156.98 kcal; B: 112.62 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 295.92 g; W tym cukry: 42.58 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.58 g;	E: 1984.70 kcal; B: 97.41 g; T: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 297.00 g; W tym cukry: 46.87 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 8.85 g;	E: 2444.88 kcal; B: 132.37 g; T: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; W: 299.95 g; W tym cukry: 45.70 g; Bł.: 19.62 g; Sól: 11.33 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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