

		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
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 100 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu- meksykańska 80 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ryżu- meksykańska 80 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	E: 2649.53 kcal; B: 123.78 g; T: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; W: 347.72 g; W tym cukry: 44.67 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 10.92 g;	E: 2426.05 kcal; B: 116.31 g; T: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 343.64 g; W tym cukry: 46.96 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 8.47 g;	E: 2337.74 kcal; B: 125.56 g; T: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; W: 282.13 g; W tym cukry: 48.79 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 9.72 g;	E: 2557.96 kcal; B: 115.89 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 379.37 g; W tym cukry: 75.98 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.54 g;	E: 2511.41 kcal; B: 132.17 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 345.00 g; W tym cukry: 46.96 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 10.47 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	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat z olejem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 120 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2466.51 kcal; B: 101.83 g; T: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; W: 308.10 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 8.94 g;	E: 2206.14 kcal; B: 105.08 g; T: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 294.40 g; W tym cukry: 47.10 g; Bł.: 21.43 g; Sól: 7.37 g;	E: 2225.96 kcal; B: 112.94 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; W: 273.62 g; W tym cukry: 58.45 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 8.51 g;	E: 2110.29 kcal; B: 103.79 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 297.38 g; W tym cukry: 46.33 g; Bł.: 21.43 g; Sól: 8.24 g;	
		E: 2432.37 kcal; B: 128.29 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; W: 305.55 g; W tym cukry: 53.40 g; Bł.: 21.43 g; Sól: 8.63 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
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> , ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	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 z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> , ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> , ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> , ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> , ) 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> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g ( <u>RYB</u> , ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> , ) Sałata 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> , ) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g ( <u>RYB</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> , )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , ) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g ( <u>RYB</u> , ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> , ) Sałata 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 Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g ( <u>RYB</u> , ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> , ) 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> , ) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 150 g ( <u>RYB</u> , ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2305.79 kcal; B: 97.96 g; T: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 362.46 g; W tym cukry: 67.77 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 6.83 g;	E: 2287.05 kcal; B: 87.85 g; T: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 383.57 g; W tym cukry: 93.35 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 6.49 g;	E: 2273.99 kcal; B: 114.37 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 320.59 g; W tym cukry: 62.78 g; Bł.: 43.14 g; Sól: 7.75 g;	E: 2278.65 kcal; B: 87.94 g; T: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 383.66 g; W tym cukry: 93.17 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 6.79 g;	E: 2618.70 kcal; B: 106.77 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 417.76 g; W tym cukry: 99.22 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 7.16 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ) Ser topiony 50 g (MLE, ) Roszponka 20 g Pomidor 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, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE, ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 60 g 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, ) Ser topiony 50 g (MLE, ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ) 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, ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE, ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Roszponka 20 g Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Ser topiony 150 g (MLE, ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, )	Ziemniaczana ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, )	Ziemniaczana ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, )	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twarożek 40 g (MLE, ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL, ) Salata zielona 30 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, ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Twarożek 40 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twarożek 40 g (MLE, ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL, ) Salata 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Twarożek 40 g (MLE, ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ, ) Twarożek 40 g (MLE, ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2346.78 kcal; B: 99.59 g; T: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; W: 314.15 g; W tym cukry: 53.23 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 8.82 g;	E: 2147.30 kcal; B: 93.61 g; T: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 296.82 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 8.02 g;	E: 2341.79 kcal; B: 99.83 g; T: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 327.27 g; W tym cukry: 55.03 g; Bł.: 40.62 g; Sól: 8.46 g;	E: 2311.37 kcal; B: 95.66 g; T: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 337.87 g; W tym cukry: 74.99 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.53 g;	E: 2630.37 kcal; B: 110.06 g; T: 113.43 g; Kw. tł. nasy.: 52.91 g; W: 302.64 g; W tym cukry: 47.45 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 11.08 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	
2023-12-29 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30g Ser żółty 40g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20g Papryka konserwowa 60g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ</u> ) Rukola 20g Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20g Papryka konserwowa 60g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 30g Twarożek 50g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ</u> ) Rukola 20g Pomidor 60g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ</u> ) Rukola 20g Pomidor 60g
	<b>II ŚN</b>		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Mintaj panierowany kostka 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u> ) Ziemniaki () 200g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	<b>PD</b>		Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 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 natką pietruszki - dieta 50g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 60g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 60g Salata zielona 20g Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 50g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20g 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 natką pietruszki - dieta 150g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20g
<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )					
	E: 2340.55 kcal; B: 92.69 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 332.63 g; W tym cukry: 71.41 g; Bł.: 29.83 g; Sól: 7.48 g;	E: 2233.76 kcal; B: 97.16 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 337.87 g; W tym cukry: 84.19 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 7.20 g;	E: 2160.59 kcal; B: 109.47 g; T: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 295.08 g; W tym cukry: 56.52 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 6.88 g;	E: 2217.43 kcal; B: 100.44 g; T: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; W: 326.38 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 8.02 g;	E: 2419.04 kcal; B: 118.92 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 334.54 g; W tym cukry: 79.56 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.77 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		
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix salat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix salat 20 g Jabłko 1 szt 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Mix salat 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix salat 20 g	
		II ŚN		Wafle ryżowe 30 g			
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 soczewicy czerwonej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Marchew talarki () 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2088.38 kcal; B: 87.21 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 299.83 g; W tym cukry: 46.75 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 7.33 g;	E: 2037.25 kcal; B: 80.60 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 295.71 g; W tym cukry: 51.18 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 7.25 g;	E: 2223.04 kcal; B: 99.91 g; T: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 316.83 g; W tym cukry: 45.90 g; Bł.: 38.50 g; Sól: 7.21 g;	E: 2026.78 kcal; B: 80.59 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 295.36 g; W tym cukry: 50.70 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 7.54 g;	E: 2200.91 kcal; B: 101.28 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 289.80 g; W tym cukry: 41.94 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 10.05 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	
2023-12-31 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> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 60g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 100g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Ziemniaki () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Ziemniaki () 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Ziemniaki () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Ziemniaki () 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Salata zielona 20g	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Salata zielona 20g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		E: 2351.66 kcal; B: 105.21 g; T: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; W: 291.79 g; W tym cukry: 78.21 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 9.26 g;	E: 2108.23 kcal; B: 92.27 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 309.56 g; W tym cukry: 80.58 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 7.30 g;	E: 2227.90 kcal; B: 112.70 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; W: 281.89 g; W tym cukry: 52.61 g; Bł.: 35.13 g; Sól: 8.79 g;	E: 2090.48 kcal; B: 91.28 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 309.04 g; W tym cukry: 80.40 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 7.35 g;	E: 2416.66 kcal; B: 114.96 g; T: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.35 g; W: 303.55 g; W tym cukry: 78.63 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 9.20 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,