

	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		
2023-12-18 poniedziałek	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> ,) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana 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> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 40 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana 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> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 40 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	Kasza kukurydziana 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> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN		Mandarynka 1 szt			
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na mlekko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	
		PD		Budyń o smaku waniliowym 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> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2365.22 kcal; B: 79.02 g; T: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; W: 388.14 g; W tym cukry: 94.97 g; Bł.: 37.28 g; Sól: 8.13 g;	E: 2414.13 kcal; B: 75.91 g; T: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 421.69 g; W tym cukry: 95.96 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 7.24 g;	E: 2167.10 kcal; B: 94.68 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 295.36 g; W tym cukry: 68.89 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 8.69 g;	E: 2405.73 kcal; B: 76.00 g; T: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 421.78 g; W tym cukry: 95.78 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 7.54 g;	E: 2650.33 kcal; B: 92.49 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 428.97 g; W tym cukry: 96.14 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 9.30 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		
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
			PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
			E: 2372.73 kcal; B: 93.67 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 338.61 g; W tym cukry: 59.19 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 7.88 g;	E: 2326.50 kcal; B: 91.23 g; T: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 65.08 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 8.30 g;	E: 2117.90 kcal; B: 94.91 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 279.27 g; W tym cukry: 40.54 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 7.92 g;	E: 2308.95 kcal; B: 91.83 g; T: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 365.56 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 32.99 g; Sól: 8.43 g;	E: 2541.88 kcal; B: 109.79 g; T: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 378.17 g; W tym cukry: 74.86 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 9.92 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	
2023-12-20 środa	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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g 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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 ml			
	Koleja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 50 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,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 100 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2357.41 kcal; B: 99.84 g; T: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; W: 320.64 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.74 g;	E: 2266.15 kcal; B: 91.60 g; T: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 349.66 g; W tym cukry: 52.07 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 7.43 g;	E: 2281.94 kcal; B: 99.31 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; W: 313.17 g; W tym cukry: 54.62 g; Bł.: 42.33 g; Sól: 10.31 g;	E: 2394.32 kcal; B: 93.30 g; T: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; W: 375.96 g; W tym cukry: 75.33 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 7.64 g;	E: 2516.29 kcal; B: 104.33 g; T: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; W: 365.43 g; W tym cukry: 54.31 g; Bł.: 34.47 g; Sól: 8.53 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		
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ,) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)			
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g	Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos boloński z mięsa wp () - dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,)
			PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z fasoli 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z fasoli 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata 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 fasoli 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g		
	E: 2522.96 kcal; B: 110.82 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 360.28 g; W tym cukry: 77.78 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 7.78 g;	E: 2523.50 kcal; B: 107.03 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; W: 365.44 g; W tym cukry: 76.30 g; Bł.: 22.27 g; Sól: 7.95 g;	E: 2388.88 kcal; B: 111.13 g; T: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 332.16 g; W tym cukry: 55.58 g; Bł.: 40.83 g; Sól: 7.41 g;	E: 2515.10 kcal; B: 107.12 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 365.53 g; W tym cukry: 76.12 g; Bł.: 22.27 g; Sól: 8.25 g;	E: 2725.27 kcal; B: 116.67 g; T: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 391.06 g; W tym cukry: 88.34 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 9.18 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
2023-12-22 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g	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>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2420.31 kcal; B: 101.86 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 326.17 g; W tym cukry: 67.08 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 7.37 g;	E: 2392.39 kcal; B: 98.60 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 345.81 g; W tym cukry: 69.81 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 6.66 g;	E: 2127.17 kcal; B: 92.26 g; T: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 67.99 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 6.66 g;	E: 2351.96 kcal; B: 98.21 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 347.33 g; W tym cukry: 69.09 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 7.95 g;	E: 2596.70 kcal; B: 113.81 g; T: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 362.16 g; W tym cukry: 75.84 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 7.06 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
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 90 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ., MLE., GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ., MLE., GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ., SEL.) Ziemniaki () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ., GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ., 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2189.30 kcal; B: 79.72 g; T: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 290.87 g; W tym cukry: 57.25 g; Bł.: 35.67 g; Sól: 9.58 g;	E: 2203.70 kcal; B: 87.71 g; T: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 317.52 g; W tym cukry: 56.44 g; Bł.: 27.28 g; Sól: 8.80 g;	E: 2152.20 kcal; B: 97.98 g; T: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 294.81 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 7.93 g;	E: 2147.15 kcal; B: 85.68 g; T: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 314.32 g; W tym cukry: 56.97 g; Bł.: 30.00 g; Sól: 10.32 g;	E: 2302.50 kcal; B: 98.75 g; T: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 321.60 g; W tym cukry: 57.88 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 9.18 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
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
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>) Ser żółty 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2484.18 kcal; B: 88.25 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; W: 347.47 g; W tym cukry: 50.34 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 8.60 g;	E: 2499.15 kcal; B: 101.82 g; T: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 355.30 g; W tym cukry: 54.14 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 7.91 g;	E: 2508.62 kcal; B: 109.81 g; T: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; W: 327.68 g; W tym cukry: 69.89 g; Bł.: 39.23 g; Sól: 8.17 g;	E: 2719.33 kcal; B: 108.11 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 396.53 g; W tym cukry: 85.85 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 8.63 g;	E: 2732.69 kcal; B: 116.17 g; T: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; W: 371.30 g; W tym cukry: 60.05 g; Bł.: 30.76 g; Sól: 8.84 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,