

		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
2024-01-08 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II SN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</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 makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	E: 2218.53 kcal; B: 83.24 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 312.90 g; W tym cukry: 65.18 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 10.38 g;	E: 2111.99 kcal; B: 83.64 g; T: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 306.03 g; W tym cukry: 70.50 g; Bł.: 33.47 g; Sól: 8.98 g;	E: 2206.13 kcal; B: 97.65 g; T: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 284.25 g; W tym cukry: 65.80 g; Bł.: 33.94 g; Sól: 9.22 g;	E: 2179.64 kcal; B: 91.63 g; T: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 314.71 g; W tym cukry: 70.47 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 9.42 g;	E: 2215.77 kcal; B: 86.66 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 308.68 g; W tym cukry: 71.35 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 10.13 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	
2024-01-09 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem surowców drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-09 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
2024-01-09 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2302.84 kcal; B: 105.79 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; W: 323.84 g; W tym cukry: 73.15 g; Bł.: 30.40 g; Sól: 8.05 g;	E: 2303.63 kcal; B: 102.22 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 345.06 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 7.43 g;	E: 2153.47 kcal; B: 107.13 g; T: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 290.98 g; W tym cukry: 48.52 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 7.34 g;	E: 2266.73 kcal; B: 96.19 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 86.90 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 7.55 g;	E: 2750.10 kcal; B: 122.94 g; T: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 369.50 g; W tym cukry: 85.35 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 8.31 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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
		II SN		Gruszka 1szt. 150 g		
2024-01-10 środa	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-01-10 środa	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 5 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	

		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
24-01-10 środa		E: 2554.51 kcal; B: 100.02 g; T: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; W: 349.27 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 10.08 g;	E: 2123.24 kcal; B: 89.03 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 334.88 g; W tym cukry: 61.93 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 8.28 g;	E: 2466.86 kcal; B: 110.76 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 360.94 g; W tym cukry: 71.57 g; Bł.: 42.11 g; Sól: 10.86 g;	E: 2189.84 kcal; B: 89.72 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 353.12 g; W tym cukry: 76.30 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 8.59 g;	E: 2687.32 kcal; B: 122.78 g; T: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 47.09 g; W: 367.40 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 11.82 g;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Salata lodowa 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Salata lodowa 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Salata lodowa 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Banan 1szt. 1 szt
2024-01-11 czwartek	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Koleja		Chleb Graham 50 g (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,) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	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,) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (SOJ,) Twarożek 50 g (MLE,) Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2391.05 kcal; B: 107.81 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 346.84 g; W tym cukry: 91.57 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 7.31 g;	E: 2407.08 kcal; B: 105.27 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 350.66 g; W tym cukry: 87.36 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 7.78 g;	E: 2268.75 kcal; B: 108.41 g; T: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 320.03 g; W tym cukry: 55.75 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 7.70 g;	E: 2388.94 kcal; B: 104.22 g; T: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 350.49 g; W tym cukry: 87.36 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 7.54 g;	E: 2616.66 kcal; B: 126.69 g; T: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 90.81 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 9.12 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	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 60 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 60 g Rukola 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<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>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)
		II ŚN		Mandarynka 1 szt		
2024-01-12 piątek	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
2024-01-12 piątek	Kolaża	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 koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	E: 2403.62 kcal; B: 96.30 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 328.47 g; W tym cukry: 104.09 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 7.00 g;	E: 2323.05 kcal; B: 90.91 g; T: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 335.91 g; W tym cukry: 98.54 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 7.59 g;	E: 2211.58 kcal; B: 103.09 g; T: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; W: 280.51 g; W tym cukry: 65.20 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 7.24 g;	E: 2449.09 kcal; B: 95.52 g; T: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 346.88 g; W tym cukry: 105.32 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 7.91 g;	E: 2640.33 kcal; B: 115.73 g; T: 105.78 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 319.48 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 9.93 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
2024-01-13 sobota	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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka konserwowa 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka konserwowa 60 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					
	E: 2344.75 kcal; B: 107.71 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 316.59 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 34.84 g; Sól: 9.38 g;	E: 2233.22 kcal; B: 98.25 g; T: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 321.04 g; W tym cukry: 80.90 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 7.99 g;	E: 2389.01 kcal; B: 113.75 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 334.57 g; W tym cukry: 84.66 g; Bł.: 41.56 g; Sól: 8.94 g;	E: 2216.71 kcal; B: 97.94 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 323.07 g; W tym cukry: 81.99 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 8.00 g;	E: 2555.46 kcal; B: 121.03 g; T: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 354.22 g; W tym cukry: 99.75 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 10.15 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	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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.) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z twarogu na słodko 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 20 g Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z twarogu na słodko 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z twarogu na słodko 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kalańfort gotowany* 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2345.01 kcal; B: 113.25 g; T: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 275.09 g; W tym cukry: 55.75 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 9.05 g;	E: 2116.22 kcal; B: 108.85 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 281.86 g; W tym cukry: 57.63 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 7.96 g;	E: 2280.44 kcal; B: 122.26 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; W: 279.24 g; W tym cukry: 46.85 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 8.44 g;	E: 2154.48 kcal; B: 110.16 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 290.00 g; W tym cukry: 62.97 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 8.04 g;	E: 2289.17 kcal; B: 134.78 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 286.27 g; W tym cukry: 61.00 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 9.34 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,