

	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	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) 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) 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 (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) 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 (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) 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) 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 (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) 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 (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) 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) 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		
	Oblad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 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: 2374.08 kcal; B: 88.67 g; T: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 343.76 g; W tym cukry: 87.35 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 9.03 g;	E: 2362.93 kcal; B: 74.69 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 410.43 g; W tym cukry: 95.96 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.92 g;	E: 2252.30 kcal; B: 90.73 g; T: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 313.28 g; W tym cukry: 74.01 g; Bł.: 41.71 g; Sól: 8.65 g;	E: 2369.18 kcal; B: 75.84 g; T: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 410.78 g; W tym cukry: 95.48 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.08 g;	
		E: 2641.29 kcal; B: 79.96 g; T: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W: 418.54 g; W tym cukry: 95.74 g; Bł.: 28.19 g; Sól: 8.10 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	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata 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 (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka 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 Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN		Kefir 2% tł 250g 1 szt (MLE.)		
2024-01-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
2024-01-16 wtorek	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 90 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)
		PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		E: 2459.81 kcal; B: 103.89 g; T: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; W: 330.65 g; W tym cukry: 57.48 g; Bł.: 31.60 g; Sól: 8.77 g;	E: 2262.94 kcal; B: 87.74 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 351.40 g; W tym cukry: 63.72 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 8.99 g;	E: 2305.51 kcal; B: 110.88 g; T: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; W: 283.65 g; W tym cukry: 39.17 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 9.03 g;	E: 2238.34 kcal; B: 85.41 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 356.75 g; W tym cukry: 63.22 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 10.09 g;	E: 2478.32 kcal; B: 106.30 g; T: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 368.04 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 10.61 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	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki 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 topiony 50 g (MLE,) 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,) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Płatki 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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) 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,) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 60 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
		ISN		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 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 JĘCZ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 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 JĘCZ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 JĘCZ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 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 JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 60 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) 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,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50 g (RYB,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 100 g (RYB,) Salata 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2304.00 kcal; B: 93.44 g; T: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 49.03 g; Bł.: 33.84 g; Sól: 9.73 g;	E: 2204.58 kcal; B: 90.68 g; T: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 329.26 g; W tym cukry: 46.61 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 7.02 g;	E: 2252.77 kcal; B: 99.47 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; W: 311.21 g; W tym cukry: 55.51 g; Bł.: 40.77 g; Sól: 9.75 g;	E: 2353.58 kcal; B: 92.08 g; T: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 365.06 g; W tym cukry: 75.81 g; Bł.: 30.20 g; Sól: 7.03 g;	E: 2454.72 kcal; B: 103.42 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 345.02 g; W tym cukry: 48.86 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 8.12 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		
2024-01-18 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 indykami 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 indykami 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 indykami 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z indykami 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 indykami 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.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos boloński z mięsa wp () - dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.)
			PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Kolejacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 50 g 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica 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 Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	
	E: 2481.79 kcal; B: 111.91 g; T: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 348.13 g; W tym cukry: 71.41 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 6.91 g;	E: 2425.03 kcal; B: 106.92 g; T: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 344.18 g; W tym cukry: 68.40 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 8.03 g;	E: 2347.71 kcal; B: 112.22 g; T: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 320.01 g; W tym cukry: 49.21 g; Bł.: 38.91 g; Sól: 6.54 g;	E: 2425.03 kcal; B: 106.92 g; T: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 344.18 g; W tym cukry: 68.40 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 8.03 g;	E: 2626.81 kcal; B: 116.56 g; T: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 369.80 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 9.26 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		
2024-01-19 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 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g 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 Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g 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 Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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 JEJCZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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		
		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 natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Salata 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: 2422.11 kcal; B: 98.27 g; T: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; W: 312.08 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.15 g;	E: 2330.61 kcal; B: 93.99 g; T: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 322.61 g; W tym cukry: 69.92 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 5.84 g;	E: 2157.29 kcal; B: 90.80 g; T: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 289.84 g; W tym cukry: 67.39 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 6.22 g;	E: 2304.81 kcal; B: 94.66 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 324.39 g; W tym cukry: 68.91 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 6.99 g;	E: 2534.92 kcal; B: 109.20 g; T: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; W: 338.96 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 6.23 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	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 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.) 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,parzonyw 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,parzonyw 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 90 g (SOJ.) Pomidor 60 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,parzonyw osłonce niejadalnej 100 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		
2024-01-20 sobota	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 () 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 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 () 200 g 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.)		
2024-01-20 sobota	Kolacja	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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 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 90 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtłusty 40 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: 2211.67 kcal; B: 79.56 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 292.98 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 10.56 g;	E: 2152.50 kcal; B: 86.49 g; T: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 306.26 g; W tym cukry: 56.44 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 8.48 g;	E: 2162.60 kcal; B: 97.82 g; T: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 293.93 g; W tym cukry: 63.22 g; Bł.: 38.58 g; Sól: 8.91 g;	E: 2104.35 kcal; B: 84.37 g; T: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 302.97 g; W tym cukry: 57.15 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 9.70 g;	E: 2331.60 kcal; B: 103.15 g; T: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 57.24 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 10.87 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		
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
		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 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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 Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</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>) Mix salat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa 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>) Mix salat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 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>) Mix salat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 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>) Mix salat 20 g
PN	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	E: 2636.79 kcal; B: 110.71 g; T: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; W: 337.99 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 9.07 g;	E: 2393.36 kcal; B: 97.76 g; T: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 355.76 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 7.11 g;	E: 2591.91 kcal; B: 120.85 g; T: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; W: 319.93 g; W tym cukry: 73.04 g; Bł.: 38.11 g; Sól: 9.96 g;	E: 2400.58 kcal; B: 98.61 g; T: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 357.40 g; W tym cukry: 76.45 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 7.10 g;	E: 2701.80 kcal; B: 120.45 g; T: 98.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; W: 349.75 g; W tym cukry: 73.91 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 9.01 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,