

	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	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surowka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 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 Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	E: 2365.27 kcal; B: 84.59 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 375.84 g; W tym cukry: 54.32 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 8.00 g;	E: 2312.16 kcal; B: 76.46 g; T: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 374.84 g; W tym cukry: 57.89 g; Bł.: 23.15 g; Sól: 7.36 g;	E: 2464.62 kcal; B: 110.28 g; T: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 330.83 g; W tym cukry: 64.48 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 9.54 g;	E: 2263.76 kcal; B: 70.30 g; T: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 381.58 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 7.49 g;	E: 2532.38 kcal; B: 83.72 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 413.53 g; W tym cukry: 73.67 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 7.57 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	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		II \$N		Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JAJ</u>) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JAJ</u>) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JAJ</u>) 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>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		E: 2603.36 kcal; B: 112.77 g; T: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; W: 354.08 g; W tym cukry: 81.02 g; Bł.: 49.08 g; Sól: 8.42 g;	E: 2581.73 kcal; B: 103.17 g; T: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; W: 368.75 g; W tym cukry: 86.77 g; Bł.: 47.57 g; Sól: 8.13 g;	E: 2569.21 kcal; B: 121.25 g; T: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; W: 362.70 g; W tym cukry: 55.24 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 7.90 g;	E: 2558.84 kcal; B: 103.17 g; T: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 369.36 g; W tym cukry: 89.42 g; Bł.: 49.48 g; Sól: 8.49 g;	E: 2581.35 kcal; B: 117.16 g; T: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 370.46 g; W tym cukry: 89.76 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 9.32 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	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Hummus 40 g (SEZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE) 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) Hummus 40 g (SEZ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
		II ŚN		Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
2024-01-31 środa	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-31 środa	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2458.47 kcal; B: 95.01 g; T: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; W: 316.41 g; W tym cukry: 57.72 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 7.86 g;	E: 1978.73 kcal; B: 91.83 g; T: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 303.42 g; W tym cukry: 51.22 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 8.30 g;	E: 2282.09 kcal; B: 103.15 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; W: 301.10 g; W tym cukry: 54.62 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 7.62 g;	E: 2064.13 kcal; B: 91.51 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 311.02 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 8.35 g;	E: 2450.99 kcal; B: 118.79 g; T: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; W: 325.92 g; W tym cukry: 62.88 g; Bł.: 27.28 g; Sól: 10.18 g;	

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 60 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)					
	E: 2268.51 kcal; B: 118.39 g; T: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 321.67 g; W tym cukry: 64.58 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 7.11 g;	E: 2228.73 kcal; B: 111.90 g; T: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 308.97 g; W tym cukry: 58.92 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 8.35 g;	E: 2291.99 kcal; B: 124.51 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 321.16 g; W tym cukry: 74.92 g; Bł.: 45.83 g; Sól: 6.90 g;	E: 2351.81 kcal; B: 110.21 g; T: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 9.20 g;	E: 2538.07 kcal; B: 131.01 g; T: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; W: 335.74 g; W tym cukry: 77.67 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 10.76 g;	

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-02 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 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 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 30 g Twarożek 60 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 30 g Twarożek 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>)	
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</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 truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	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>) Serek homo. naturalny 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 koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	jogurt naturalny 100g 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		
E: 2476.30 kcal; B: 97.61 g; T: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; W: 336.68 g; W tym cukry: 64.14 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 6.82 g;		E: 2363.37 kcal; B: 92.69 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 345.63 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 6.37 g;		E: 2278.63 kcal; B: 98.85 g; T: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 298.77 g; W tym cukry: 53.20 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 6.57 g;		E: 2338.51 kcal; B: 92.25 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 350.92 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 7.64 g;	
E: 2553.07 kcal; B: 109.94 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 353.57 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 6.76 g;							

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	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>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	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. 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
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					
	E: 2316.27 kcal; B: 82.52 g; T: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 327.41 g; W tym cukry: 89.27 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 8.65 g;	E: 2226.11 kcal; B: 77.09 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 340.21 g; W tym cukry: 86.72 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 7.63 g;	E: 2226.21 kcal; B: 89.88 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 308.15 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 36.98 g; Sól: 8.10 g;	E: 2217.71 kcal; B: 77.18 g; T: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; W: 340.30 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 7.93 g;	E: 2374.89 kcal; B: 88.41 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 342.66 g; W tym cukry: 86.73 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 8.93 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
Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 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 Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sałata zielona 5 g	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	
	E: 2315.13 kcal; B: 94.06 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; W: 301.32 g; W tym cukry: 54.56 g; Bł.: 39.29 g; Sól: 8.66 g;	E: 2108.29 kcal; B: 100.68 g; T: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 285.67 g; W tym cukry: 51.25 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 8.00 g;	E: 2292.41 kcal; B: 113.05 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 324.54 g; W tym cukry: 41.67 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 8.72 g;	E: 2055.20 kcal; B: 98.31 g; T: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 287.00 g; W tym cukry: 51.07 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 8.91 g;	E: 2515.38 kcal; B: 133.27 g; T: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 53.74 g; W: 289.95 g; W tym cukry: 49.90 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 11.39 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 JEĆZ - 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,