

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2024-11-28 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u><b>MLE, GLU OW.</b></u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 35 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u><b>SEZ.</b></u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> |
|                     | Obiad     | <p>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u><b>GLU JĘCZ.</b></u>)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u><b>GOR.</b></u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 80 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | <p>Chleb żytni razowy 35 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u><b>SOJ.</b></u>)</p> <p>Salatka jarzynowa* 100 g (<u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p> <p>Cukier 5 g</p>                              |
|                     | PZ        | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u><b>MLE.</b></u>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | <p>Wartość energetyczna: 2289.92 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 43.54 g;</p> <p>Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 10.56 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-11-29 piątek |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                                                   |
|                   | PN        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2578.02 kcal;<br>Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2024-11-30 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z marchwi i pora z olejem b/c 120 g<br>Buraczki gotowane b/c 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z natką 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka)<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2091.05 kcal;<br>Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 72.05 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; W tym cukry: 62.42 g;<br>Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2024-12-01 niedziela | Śniadanie | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Kakao z mlekiem z/c 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g<br>Sałata zielona 10 g |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Marchew gotowana z olejem* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                                                                       |
|                      | PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2504.11 kcal;<br>Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 10.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2024-12-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 90 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g<br>Pietruszka natka 2 g |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie - chł. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Cebula smażona B 20 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g<br>Banan 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                            |
|                         | PZ        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2664.57 kcal;<br>Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 96.51 g;<br>Kw. tł. nasy.: 48.27 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 90.99 g;<br>Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-03 wtorek |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Śniadanie | Makaron na mleku 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g<br>Sałata zielona 10 g |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Kasza gryczana 170 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u></b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Warzywa po grecku* 40 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                                         |
|                   | PN        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2603.35 kcal;<br>Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2024-12-04 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u><b>GLU PSZ. SOJ.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g<br>Szczypiorek 2 g        |
|                  | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u><b>MLE. SEL. GLU JECZ.</b></u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sałata zielona z jogurtem 120 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 35 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                  | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2319.88 kcal;<br>Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                     |           | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |
| 2024-12-05 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |
|                     |           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>JAJ.</u> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |                                                     |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2529.89 kcal;<br>Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |

|                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                                                                       | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                              |
| 2024-12-06 piątek                                         | Śniadanie                                                                                                                                             | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )                                                                                                                                            |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )                                                                                                                                              |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )                                                                                                                                    |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                              |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                              |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                    |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> )                                                                                                      |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                  |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                               |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                                                                                                                                                              |
|                                                           | Cukier 5 g                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Obiad                                                                                                                                                 | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )                                                                                                                                                 |
| Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
| Ziemniaki gotowane 170 g                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
| Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
| Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja                                                   | Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Pomidor 100 g                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| PN                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Cukier 5 g                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                               |
|                                                           |                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2452.03 kcal;<br>Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.62 g; |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-07 sobota | Śniadanie | W-wa- PŁO Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                   |           | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca indyka 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Buraczki gotowane b/c 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                     |
|                   | PN        | Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2245.05 kcal;<br>Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## **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.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,