

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wartość energetyczna: 2204.73 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.18 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
		Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
		PN Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2487.38 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 11.01 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Wartość energetyczna: 2576.67 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.86 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-24 piątek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g
	Obiad
	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2464.98 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.14 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa w sosie pomidorowym 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki oprószane b/c 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szcypiorek 2 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wartość energetyczna: 2234.21 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 10.58 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-26 niedziela	Śniadanie
	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g
	Obiad
	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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 soczewicy czerwonej 90 g 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>) Papryka świeża 100 g Pietruszka natka 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.12 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 5 g
	Obiad Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2623.34 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.50 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-28 wtorek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki oprószane b/c 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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>) Twarożek 90 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
Wartość energetyczna: 2366.73 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 9.76 g;	

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2161.36 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 10.20 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-30 czwartek	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2521.36 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 11.15 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-31 piątek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	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 natką pietruszki - dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2379.97 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.87 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,
SO2 - 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,