

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 30 g			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2513.02 kcal; B: 98.23 g; T: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 382.08 g; W tym cukry: 110.91 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 8.84 g;	E: 2070.02 kcal; B: 76.78 g; T: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 332.46 g; W tym cukry: 92.02 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 7.33 g;	E: 2476.87 kcal; B: 108.49 g; T: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; W: 313.89 g; W tym cukry: 23.56 g; Bł.: 47.06 g; Sól: 11.13 g;	E: 1929.75 kcal; B: 79.06 g; T: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; W: 334.44 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 16.98 g; Sól: 6.55 g;	E: 1965.25 kcal; B: 78.04 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; W: 293.22 g; W tym cukry: 47.98 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 7.61 g;	E: 2708.72 kcal; B: 95.90 g; T: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 383.73 g; W tym cukry: 111.87 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 8.73 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 5 g			
2024-01-23 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
2024-01-23 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		E: 2620.46 kcal; B: 96.11 g; T: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; W: 357.64 g; W tym cukry: 69.58 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 7.96 g;	E: 2234.53 kcal; B: 99.41 g; T: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 68.52 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 7.43 g;	E: 2409.24 kcal; B: 102.36 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 333.41 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 46.47 g; Sól: 8.19 g;	E: 2180.32 kcal; B: 106.37 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 71.03 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 5.47 g;	E: 1867.32 kcal; B: 87.48 g; T: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; W: 299.83 g; W tym cukry: 52.07 g; Bł.: 26.46 g; Sól: 6.94 g;	E: 2534.15 kcal; B: 72.62 g; T: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 383.65 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 6.22 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g			
2024-01-24 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jablko 150 g			
2024-01-24 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w ost.niejad 50 g Brokuł gotowany* 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2035.37 kcal; B: 80.37 g; T: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 323.10 g; W tym cukry: 63.84 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 8.65 g;	E: 2053.68 kcal; B: 79.59 g; T: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 326.89 g; W tym cukry: 65.58 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 7.97 g;	E: 2064.59 kcal; B: 87.72 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 302.20 g; W tym cukry: 40.20 g; Bł.: 45.32 g; Sól: 9.44 g;	E: 1935.97 kcal; B: 84.79 g; T: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; W: 314.69 g; W tym cukry: 65.68 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 7.96 g;	E: 1847.66 kcal; B: 74.99 g; T: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; W: 291.05 g; W tym cukry: 51.26 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 6.45 g;	E: 2332.86 kcal; B: 74.30 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 331.66 g; W tym cukry: 67.06 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 6.88 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońska wegetariańska 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	E: 2544.20 kcal; B: 81.64 g; T: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 371.00 g; W tym cukry: 63.02 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 10.01 g;	E: 2314.28 kcal; B: 90.53 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 329.23 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 30.19 g; Sól: 7.45 g;	E: 2250.60 kcal; B: 89.98 g; T: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 318.47 g; W tym cukry: 29.32 g; Bł.: 47.85 g; Sól: 10.85 g;	E: 2192.60 kcal; B: 94.17 g; T: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; W: 324.79 g; W tym cukry: 57.41 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 5.81 g;	E: 2138.70 kcal; B: 77.43 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 295.65 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 8.63 g;	E: 2466.51 kcal; B: 88.16 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 372.35 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 7.73 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska		
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 30 g				
		Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2162.58 kcal; B: 90.04 g; T: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 321.09 g; W tym cukry: 80.25 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 8.24 g;	E: 2200.90 kcal; B: 86.97 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 321.78 g; W tym cukry: 79.68 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 8.71 g;	E: 2106.82 kcal; B: 96.19 g; T: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 291.89 g; W tym cukry: 37.75 g; Bł.: 44.63 g; Sól: 8.09 g;	E: 2090.59 kcal; B: 97.63 g; T: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; W: 323.95 g; W tym cukry: 82.22 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 7.10 g;	E: 1884.55 kcal; B: 68.87 g; T: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; W: 272.84 g; W tym cukry: 51.98 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 9.35 g;	E: 2001.14 kcal; B: 71.45 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 302.93 g; W tym cukry: 78.89 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 7.36 g;		

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle ze śliwką () 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2167.89 kcal; B: 68.42 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 318.54 g; W tym cukry: 52.54 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 10.39 g;	E: 1958.11 kcal; B: 84.80 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 279.93 g; W tym cukry: 41.48 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 8.28 g;	E: 2368.86 kcal; B: 105.73 g; T: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 312.97 g; W tym cukry: 37.42 g; Bł.: 46.88 g; Sól: 11.08 g;	E: 1934.17 kcal; B: 99.58 g; T: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 282.59 g; W tym cukry: 43.63 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 5.66 g;	E: 1857.29 kcal; B: 80.05 g; T: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; W: 270.58 g; W tym cukry: 34.13 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 8.20 g;	E: 2350.42 kcal; B: 71.62 g; T: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 372.94 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 7.17 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skońki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	E: 2554.08 kcal; B: 124.72 g; T: 102.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 296.87 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 8.63 g;	E: 2408.07 kcal; B: 125.28 g; T: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 305.47 g; W tym cukry: 52.19 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 8.26 g;	E: 2660.66 kcal; B: 134.29 g; T: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 315.40 g; W tym cukry: 57.12 g; Bł.: 42.88 g; Sól: 9.30 g;	E: 2299.43 kcal; B: 125.27 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 313.62 g; W tym cukry: 55.43 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	E: 2132.83 kcal; B: 110.65 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 276.55 g; W tym cukry: 40.89 g; Bł.: 24.23 g; Sól: 9.28 g;	E: 2265.98 kcal; B: 80.80 g; T: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 332.53 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 34.03 g; Sól: 5.51 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Schab gotowany 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Papryka świeża 80 g	Papryka świeża 80 g	Pomidor 80 g	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
	Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Papryka świeża 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papryka świeża 80 g
	Cukier 15 g	Cukier 15 g	Cukier 15 g	Cukier 15 g	Cukier 15 g	Salata zielona 20 g
						Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
						Cukier 15 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)			
			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)			
			Szynkowa dębowa			
			kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g			
			Pomidor 30 g			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Ryż na sypko 200 g	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Ryż na sypko 200 g
	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)	Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)
	Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g	Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g	Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Surówka żydowska z olejem b/c 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Cukinia pieczona z olejem * 200 g	
					Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt		Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	
	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)		Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Buraczki z jabłkiem b/c 100 g		Pomidor 100 g	Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)			
			Plat szynkowy - produkt wieprzowy			
			wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)			
			Salata zielona 5 g			
	E: 2328.53 kcal; B: 86.91 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 369.23 g; W tym cukry: 107.80 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 6.47 g;	E: 2198.13 kcal; B: 78.43 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 352.62 g; W tym cukry: 109.78 g; Bł.: 20.61 g; Sól: 6.63 g;	E: 2491.68 kcal; B: 101.56 g; T: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 36.83 g; Bł.: 52.92 g; Sól: 9.66 g;	E: 2068.59 kcal; B: 90.64 g; T: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; W: 353.24 g; W tym cukry: 112.32 g; Bł.: 17.27 g; Sól: 4.97 g;	E: 2081.86 kcal; B: 82.26 g; T: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 296.64 g; W tym cukry: 54.60 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 6.18 g;	E: 2526.49 kcal; B: 87.63 g; T: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; W: 371.27 g; W tym cukry: 109.48 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 5.78 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g			
2024-01-30 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 150 g			
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2495.51 kcal; B: 91.29 g; T: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 48.27 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 11.23 g;	E: 2207.47 kcal; B: 91.28 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 342.98 g; W tym cukry: 41.16 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 8.85 g;	E: 2459.71 kcal; B: 94.71 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 320.64 g; W tym cukry: 38.43 g; Bł.: 49.88 g; Sól: 10.85 g;	E: 2205.06 kcal; B: 112.36 g; T: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; W: 343.55 g; W tym cukry: 43.31 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 4.76 g;	E: 1836.39 kcal; B: 74.32 g; T: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W: 286.93 g; W tym cukry: 26.72 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.53 g;	E: 2346.81 kcal; B: 67.54 g; T: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 316.50 g; W tym cukry: 51.18 g; Bł.: 48.81 g; Sól: 8.14 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Papryka świeża 30 g			
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 200 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 200 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
2024-01-31 środa	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2073.16 kcal; B: 86.01 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 310.36 g; W tym cukry: 58.90 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 9.96 g;	E: 2012.18 kcal; B: 86.43 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 314.54 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 8.12 g;	E: 2099.09 kcal; B: 94.42 g; T: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 292.18 g; W tym cukry: 34.29 g; Bł.: 40.80 g; Sól: 10.85 g;	E: 1995.07 kcal; B: 101.88 g; T: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; W: 316.63 g; W tym cukry: 66.10 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 5.52 g;	E: 1767.69 kcal; B: 78.76 g; T: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; W: 275.39 g; W tym cukry: 44.96 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 7.51 g;	E: 2332.53 kcal; B: 63.42 g; T: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 330.42 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 8.26 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszteł z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszteł z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszteł z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
	E: 2416.88 kcal; B: 87.09 g; T: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 327.61 g; W tym cukry: 63.31 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 7.79 g;	E: 2257.89 kcal; B: 93.11 g; T: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 326.58 g; W tym cukry: 54.66 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 8.36 g;	E: 2411.07 kcal; B: 90.12 g; T: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 50.88 g; Bł.: 52.68 g; Sól: 8.13 g;	E: 2322.03 kcal; B: 104.64 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; W: 345.73 g; W tym cukry: 70.08 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 5.75 g;	E: 2077.85 kcal; B: 85.68 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; W: 304.60 g; W tym cukry: 52.81 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 8.37 g;	E: 2541.26 kcal; B: 71.11 g; T: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; W: 335.39 g; W tym cukry: 64.00 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 7.12 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Sałata zielona 5 g			
2024-02-02 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, JAJ, RYB.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
2024-02-02 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2242.61 kcal; B: 91.46 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 306.23 g; W tym cukry: 59.75 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 9.82 g;	E: 2085.85 kcal; B: 91.66 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 308.78 g; W tym cukry: 70.82 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 8.54 g;	E: 2195.94 kcal; B: 92.51 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 306.12 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 47.06 g; Sól: 9.21 g;	E: 1978.48 kcal; B: 102.69 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; W: 310.33 g; W tym cukry: 72.91 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 6.89 g;	E: 1759.94 kcal; B: 74.11 g; T: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; W: 264.22 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 9.48 g;	E: 2296.68 kcal; B: 79.61 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; W: 352.06 g; W tym cukry: 80.60 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 7.51 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proutk drobiowo wierzprowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 30 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	E: 2413.41 kcal; B: 87.74 g; T: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 313.37 g; W tym cukry: 43.26 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 11.31 g;	E: 2080.56 kcal; B: 84.29 g; T: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 317.78 g; W tym cukry: 46.18 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 8.36 g;	E: 2301.90 kcal; B: 105.59 g; T: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 306.25 g; W tym cukry: 36.34 g; Bł.: 47.75 g; Sól: 10.46 g;	E: 2028.09 kcal; B: 97.75 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; W: 319.37 g; W tym cukry: 48.59 g; Bł.: 20.30 g; Sól: 5.52 g;	E: 1858.32 kcal; B: 80.52 g; T: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; W: 294.73 g; W tym cukry: 39.25 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 6.83 g;	E: 2476.35 kcal; B: 77.41 g; T: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 348.42 g; W tym cukry: 43.51 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 7.25 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
		E: 2355.62 kcal; B: 96.34 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 347.00 g; W tym cukry: 83.59 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 7.78 g;	E: 2279.28 kcal; B: 95.63 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 338.31 g; W tym cukry: 69.79 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 7.82 g;	E: 2504.83 kcal; B: 109.01 g; T: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 349.55 g; W tym cukry: 77.44 g; Bł.: 46.31 g; Sól: 8.33 g;	E: 2233.03 kcal; B: 102.75 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 340.40 g; W tym cukry: 72.32 g; Bł.: 16.71 g; Sól: 6.07 g;	E: 1924.87 kcal; B: 83.26 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; W: 292.30 g; W tym cukry: 53.40 g; Bł.: 20.52 g; Sól: 7.03 g;	
		E: 2270.20 kcal; B: 72.93 g; T: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 341.10 g; W tym cukry: 88.12 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 5.89 g;					

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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,