

	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 Wegetariańska	
2023-12-11 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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	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 porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 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 porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Plat 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		
	E: 2152.12 kcal; B: 64.79 g; T: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 314.41 g; W tym cukry: 57.97 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 10.09 g;	E: 1995.37 kcal; B: 69.12 g; T: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 317.41 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 9.27 g;	E: 2340.99 kcal; B: 90.35 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; W: 328.84 g; W tym cukry: 47.40 g; Bł.: 54.77 g; Sól: 10.36 g;	E: 1945.83 kcal; B: 92.51 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; W: 301.30 g; W tym cukry: 54.41 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 5.80 g;	E: 2160.98 kcal; B: 74.24 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 315.88 g; W tym cukry: 59.49 g; Bł.: 37.49 g; Sól: 7.97 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 Wegetariańska
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 Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 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 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 Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 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 Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	E: 2266.78 kcal; B: 108.76 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 296.07 g; W tym cukry: 52.62 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 8.29 g;	E: 2083.62 kcal; B: 102.12 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 305.78 g; W tym cukry: 60.62 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 8.61 g;	E: 2175.06 kcal; B: 105.00 g; T: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 291.14 g; W tym cukry: 37.93 g; Bł.: 47.90 g; Sól: 9.43 g;	E: 2127.30 kcal; B: 116.07 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 312.27 g; W tym cukry: 64.51 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 6.00 g;	E: 2483.21 kcal; B: 70.53 g; T: 110.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; W: 311.75 g; W tym cukry: 55.52 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 8.62 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 Wegetariańska	
2023-12-13 środa	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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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	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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 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> ) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE, GLU ŻYT.</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 porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	E: 2331.89 kcal; B: 86.24 g; T: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 351.83 g; W tym cukry: 57.61 g; Bł.: 32.57 g; Sól: 10.58 g;	E: 2136.14 kcal; B: 87.61 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 338.70 g; W tym cukry: 70.68 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 8.01 g;	E: 2307.34 kcal; B: 90.72 g; T: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 320.76 g; W tym cukry: 45.41 g; Bł.: 39.89 g; Sól: 10.68 g;	E: 2061.35 kcal; B: 98.65 g; T: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; W: 341.02 g; W tym cukry: 87.74 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 4.88 g;	E: 2545.62 kcal; B: 77.84 g; T: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 368.88 g; W tym cukry: 72.84 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 6.18 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 Wegetariańska	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</b> ) Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, _</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, _</b> )
		E: 2455.53 kcal; B: 73.41 g; T: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 344.29 g; W tym cukry: 47.25 g; Bł.: 37.58 g; Sól: 10.90 g;	E: 2102.67 kcal; B: 84.48 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; W: 345.56 g; W tym cukry: 48.64 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 9.11 g;	E: 2082.96 kcal; B: 81.56 g; T: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 321.98 g; W tym cukry: 22.80 g; Bł.: 48.55 g; Sól: 10.64 g;	E: 2052.16 kcal; B: 100.18 g; T: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; W: 338.55 g; W tym cukry: 61.22 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 5.99 g;	E: 2495.28 kcal; B: 72.99 g; T: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 363.43 g; W tym cukry: 48.49 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 8.91 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 Wegetariańska	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki 200 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2250.57 kcal; B: 93.14 g; T: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 315.87 g; W tym cukry: 68.32 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 9.99 g;	E: 2142.23 kcal; B: 92.37 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 312.88 g; W tym cukry: 63.19 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 9.35 g;	E: 2220.48 kcal; B: 102.87 g; T: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 317.63 g; W tym cukry: 58.59 g; Bł.: 45.97 g; Sól: 8.84 g;	E: 2055.33 kcal; B: 102.98 g; T: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 315.01 g; W tym cukry: 65.81 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 7.47 g;	E: 2240.59 kcal; B: 73.47 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 372.17 g; W tym cukry: 81.20 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 8.32 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 Wegetariańska	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 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 porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g		
2023-12-16 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
2023-12-16 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2324.56 kcal; B: 97.17 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 306.11 g; W tym cukry: 41.95 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 12.38 g;	E: 2138.08 kcal; B: 94.47 g; T: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 301.73 g; W tym cukry: 55.33 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 8.45 g;	E: 2463.85 kcal; B: 111.92 g; T: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 320.09 g; W tym cukry: 50.31 g; Bł.: 42.83 g; Sól: 12.84 g;	E: 2122.28 kcal; B: 108.08 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; W: 304.11 g; W tym cukry: 57.65 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 5.60 g;	E: 2372.92 kcal; B: 67.80 g; T: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 48.17 g; Bł.: 40.91 g; Sól: 12.06 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 Wegetariańska	
2023-12-17 niedziela	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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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 porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos zielony* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chalka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	E: 2667.77 kcal; B: 128.44 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 328.83 g; W tym cukry: 61.93 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 8.94 g;	E: 2534.82 kcal; B: 128.87 g; T: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 316.24 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 18.50 g; Sól: 8.14 g;	E: 2745.99 kcal; B: 140.25 g; T: 111.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 319.58 g; W tym cukry: 49.17 g; Bł.: 43.37 g; Sól: 10.99 g;	E: 2415.74 kcal; B: 128.03 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 328.71 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 17.08 g; Sól: 6.45 g;	E: 2421.14 kcal; B: 89.97 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W: 350.24 g; W tym cukry: 63.07 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.84 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 Wegetariańska	
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <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 porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g 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 porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2190.74 kcal; B: 82.99 g; T: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 347.26 g; W tym cukry: 107.48 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 9.17 g;	E: 2067.86 kcal; B: 76.15 g; T: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 349.27 g; W tym cukry: 107.95 g; Bł.: 19.29 g; Sól: 7.67 g;	E: 2127.16 kcal; B: 89.14 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 303.42 g; W tym cukry: 32.99 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 12.46 g;	E: 2051.41 kcal; B: 89.73 g; T: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 351.50 g; W tym cukry: 110.17 g; Bł.: 15.92 g; Sól: 4.81 g;	E: 2295.32 kcal; B: 78.89 g; T: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 358.51 g; W tym cukry: 107.26 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 7.94 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 Wegetariańska	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2252.51 kcal; B: 87.46 g; T: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 302.99 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 8.43 g;	E: 1962.28 kcal; B: 91.88 g; T: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; W: 288.99 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.70 g;	E: 2160.81 kcal; B: 101.71 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 280.32 g; W tym cukry: 38.81 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 9.07 g;	E: 1841.98 kcal; B: 101.49 g; T: 35.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; W: 289.24 g; W tym cukry: 51.10 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 6.22 g;	E: 2475.16 kcal; B: 78.53 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 35.01 g; Sól: 7.29 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 Wegetariańska			
2023-12-20 środa	Śniadanie	Płatki 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g		
		Obiad	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 30 g			
			Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 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 porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )
E: 2461.68 kcal; B: 92.23 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; W: 375.48 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 36.33 g; Sól: 9.17 g;	E: 2447.43 kcal; B: 91.09 g; T: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 381.63 g; W tym cukry: 66.30 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.67 g;				E: 2304.36 kcal; B: 93.37 g; T: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 42.18 g; Bł.: 51.02 g; Sól: 10.16 g;	E: 2366.51 kcal; B: 95.52 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 369.24 g; W tym cukry: 66.46 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.87 g;	E: 2397.78 kcal; B: 75.93 g; T: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 347.49 g; W tym cukry: 65.34 g; Bł.: 42.79 g; Sól: 8.89 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 Wegetariańska
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 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 porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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 porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g 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: 2245.22 kcal; B: 89.82 g; T: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 331.14 g; W tym cukry: 60.85 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.17 g;	E: 2038.33 kcal; B: 85.51 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 311.21 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 10.56 g;	E: 2269.84 kcal; B: 95.87 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 332.97 g; W tym cukry: 48.11 g; Bł.: 52.51 g; Sól: 7.83 g;	E: 2015.58 kcal; B: 100.69 g; T: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; W: 312.77 g; W tym cukry: 56.57 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 7.50 g;	E: 2321.97 kcal; B: 74.69 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 343.20 g; W tym cukry: 57.49 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.15 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 Wegetariańska					
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g				
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g					
			Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
				PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
					Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
						PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	E: 2309.71 kcal; B: 95.85 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 318.41 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 7.76 g;	E: 2162.85 kcal; B: 95.91 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 321.39 g; W tym cukry: 74.85 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 7.04 g;	E: 2120.62 kcal; B: 98.57 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; W: 295.70 g; W tym cukry: 35.50 g; Bł.: 46.11 g; Sól: 9.43 g;	E: 2071.12 kcal; B: 108.10 g; T: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; W: 322.32 g; W tym cukry: 76.59 g; Bł.: 23.40 g; Sól: 5.11 g;	E: 2324.38 kcal; B: 74.84 g; T: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 378.37 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 5.95 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 Wegetariańska	
2023-12-23 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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 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 Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 porcjowa 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 Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 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 Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g		
2023-12-23 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 150 g		
2023-12-23 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Papryka konserwowa 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) 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 porcjowa 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
		E: 2101.66 kcal; B: 74.93 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; W: 307.29 g; W tym cukry: 48.15 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 9.28 g;	E: 1995.91 kcal; B: 78.70 g; T: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 318.95 g; W tym cukry: 50.78 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 9.58 g;	E: 2261.79 kcal; B: 86.85 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 329.86 g; W tym cukry: 51.33 g; Bł.: 53.32 g; Sól: 10.39 g;	E: 2014.70 kcal; B: 93.26 g; T: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; W: 330.90 g; W tym cukry: 51.21 g; Bł.: 20.48 g; Sól: 5.20 g;	E: 2334.45 kcal; B: 93.91 g; T: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 339.00 g; W tym cukry: 47.34 g; Bł.: 42.58 g; Sól: 9.22 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 Wegetariańska	
2023-12-24, niedziela	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 porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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 porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Śledź z cebulką w oleju 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Śledź z cebulką w oleju 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2538.46 kcal; B: 92.63 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 381.59 g; W tym cukry: 108.04 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 7.66 g;	E: 2291.64 kcal; B: 90.64 g; T: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; W: 376.71 g; W tym cukry: 101.89 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 6.33 g;	E: 2721.50 kcal; B: 105.89 g; T: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 351.98 g; W tym cukry: 43.38 g; Bł.: 44.38 g; Sól: 8.63 g;	E: 2227.39 kcal; B: 96.52 g; T: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; W: 379.40 g; W tym cukry: 104.47 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 4.65 g;	E: 2711.40 kcal; B: 89.15 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 429.03 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.15 g;	



<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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