

	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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-05 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 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 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 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 o zaw. tłuszczu 80% 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> ) 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 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 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 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	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 30 g
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ziemniaki 180 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Pomidor 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN			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		
	E: 2114.43 kcal; B: 76.67 g; T: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 307.65 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 8.82 g;	E: 2028.54 kcal; B: 77.72 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 306.75 g; W tym cukry: 57.98 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 8.72 g;	E: 2424.87 kcal; B: 99.53 g; T: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W: 320.95 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 52.69 g; Sól: 10.28 g;	E: 1949.75 kcal; B: 96.39 g; T: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; W: 300.60 g; W tym cukry: 55.09 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 5.56 g;	E: 1713.95 kcal; B: 60.53 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; W: 266.68 g; W tym cukry: 39.58 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.79 g;	E: 2330.47 kcal; B: 79.33 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 327.59 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 40.38 g; Sól: 9.37 g;	E: 2114.59 kcal; B: 62.39 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; W: 321.27 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 42.95 g; Sól: 7.79 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-06 wtorek	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 Pasztet drobiowy z kurzej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 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 (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 Salata 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) 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.) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) 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.) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 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	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z soczewicą 300 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 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* 100 g (SEL.) 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 Pomidor 100 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 Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)
	E: 2357.35 kcal; B: 95.15 g; T: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 295.01 g; W tym cukry: 52.48 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 7.44 g;	E: 2151.09 kcal; B: 90.65 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 303.19 g; W tym cukry: 54.72 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 7.75 g;	E: 2296.63 kcal; B: 94.79 g; T: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 295.38 g; W tym cukry: 43.09 g; Bł.: 50.54 g; Sól: 8.68 g;	E: 2203.17 kcal; B: 102.58 g; T: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; W: 320.94 g; W tym cukry: 64.53 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 5.27 g;	E: 2016.54 kcal; B: 91.10 g; T: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 52.45 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.83 g;	E: 2467.59 kcal; B: 66.62 g; T: 112.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; W: 307.82 g; W tym cukry: 51.88 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 7.78 g;	E: 2331.34 kcal; B: 71.03 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; W: 341.65 g; W tym cukry: 63.53 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 7.82 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	W-wa- Wegańska	
2024-02-07 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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Stupki z marchewki 30 g				
2024-02-07 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i 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 Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i 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 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> ) 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	Zupa z soczewicy i 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.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
2024-02-07 środa	Kolacja	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 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 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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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 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 Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostlonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</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 Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2270.00 kcal; B: 96.55 g; T: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 334.23 g; W tym cukry: 71.38 g; Bł.: 37.06 g; Sól: 7.30 g;	E: 2098.82 kcal; B: 84.37 g; T: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 338.26 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 7.12 g;	E: 2235.83 kcal; B: 100.35 g; T: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 303.94 g; W tym cukry: 50.63 g; Bł.: 40.12 g; Sól: 9.41 g;	E: 2058.03 kcal; B: 98.51 g; T: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 87.63 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 4.86 g;	E: 1845.60 kcal; B: 63.95 g; T: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 303.09 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.96 g;	E: 2502.54 kcal; B: 77.69 g; T: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 345.61 g; W tym cukry: 73.70 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 5.92 g;	E: 2102.15 kcal; B: 81.98 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Bł.: 38.71 g; Sól: 5.32 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 Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska
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 Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	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 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 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 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 Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na n/sojowym 300 ml ( <u>SOJ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brazowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brazowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</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> ) Risotto chińskie weget 350 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka 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> ) Risotto chińskie weget 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GÖR,</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 rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 rozdrobniony parzony 50 g 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GÖR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <u>SOJ, GÖR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )
	E: 2541.12 kcal; B: 87.49 g; T: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 356.07 g; W tym cukry: 49.58 g; Bł.: 40.55 g; Sól: 9.56 g;	E: 2362.14 kcal; B: 88.51 g; T: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 353.07 g; W tym cukry: 51.04 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 9.06 g;	E: 2198.98 kcal; B: 88.70 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; W: 313.63 g; W tym cukry: 25.39 g; Bł.: 54.96 g; Sól: 9.94 g;	E: 2338.84 kcal; B: 103.71 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; W: 354.14 g; W tym cukry: 53.58 g; Bł.: 24.40 g; Sól: 6.17 g;	E: 1849.75 kcal; B: 67.50 g; T: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 276.34 g; W tym cukry: 34.53 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 7.96 g;	E: 2589.98 kcal; B: 72.90 g; T: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 388.44 g; W tym cukry: 45.94 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 8.51 g;	E: 2245.34 kcal; B: 55.63 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; W: 337.77 g; W tym cukry: 54.10 g; Bł.: 33.42 g; Sól: 7.98 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-09 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórki kiszony 30 g				
2024-02-09 piątek	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 Szcypak 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 Szcypak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami 300 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				
2024-02-09 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 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 ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	E: 2286.88 kcal; B: 103.45 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 328.85 g; W tym cukry: 67.63 g; Bł.: 47.75 g; Sól: 8.58 g;	E: 2053.87 kcal; B: 102.76 g; T: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 315.06 g; W tym cukry: 66.10 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 7.46 g;	E: 1871.11 kcal; B: 81.09 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; W: 274.13 g; W tym cukry: 46.29 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 8.33 g;	E: 2287.99 kcal; B: 74.04 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 90.24 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 8.07 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-10 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g				
2024-02-10 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 JEJCZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
2024-02-10 sobota	Kolacja	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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>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 Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>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 Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 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 roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2301.42 kcal; B: 96.89 g; T: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 307.08 g; W tym cukry: 43.51 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 11.06 g;	E: 2153.16 kcal; B: 94.33 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 302.54 g; W tym cukry: 56.08 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 8.26 g;	E: 2477.61 kcal; B: 113.52 g; T: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 320.37 g; W tym cukry: 51.88 g; Bł.: 42.67 g; Sól: 11.05 g;	E: 2134.55 kcal; B: 108.04 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; W: 305.00 g; W tym cukry: 58.36 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 5.65 g;	E: 1974.66 kcal; B: 89.51 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; W: 282.73 g; W tym cukry: 42.43 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 7.01 g;	E: 2349.78 kcal; B: 67.52 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 331.96 g; W tym cukry: 49.73 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 10.75 g;	E: 2128.16 kcal; B: 55.63 g; T: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; W: 322.15 g; W tym cukry: 49.78 g; Bł.: 43.10 g; Sól: 9.53 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	W-wa- Wegańska	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</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 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 z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 g				
2024-02-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Wafle ryżowe 30 g				
2024-02-11 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2644.43 kcal; B: 128.30 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 8.68 g;	E: 2514.02 kcal; B: 128.51 g; T: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; W: 318.24 g; W tym cukry: 50.22 g; Bł.: 23.42 g; Sól: 8.26 g;	E: 2741.65 kcal; B: 140.11 g; T: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; W: 313.40 g; W tym cukry: 43.19 g; Bł.: 43.37 g; Sól: 10.73 g;	E: 2392.14 kcal; B: 127.77 g; T: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; W: 330.79 g; W tym cukry: 53.95 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 6.81 g;	E: 2191.89 kcal; B: 117.76 g; T: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 272.69 g; W tym cukry: 40.59 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 7.99 g;	E: 2397.80 kcal; B: 89.83 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 344.12 g; W tym cukry: 57.09 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.58 g;	E: 1950.25 kcal; B: 74.71 g; T: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; W: 311.17 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 5.08 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	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g				
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2305.15 kcal; B: 91.11 g; T: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 322.35 g; W tym cukry: 65.80 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 10.06 g;	E: 2171.97 kcal; B: 85.37 g; T: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 320.13 g; W tym cukry: 60.81 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 9.02 g;	E: 2179.88 kcal; B: 89.03 g; T: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 296.73 g; W tym cukry: 30.20 g; Bł.: 44.28 g; Sól: 12.46 g;	E: 2152.55 kcal; B: 99.05 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 322.40 g; W tym cukry: 62.96 g; Bł.: 19.09 g; Sól: 6.40 g;	E: 1915.89 kcal; B: 72.21 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 283.23 g; W tym cukry: 46.37 g; Bł.: 21.77 g; Sól: 8.70 g;	E: 2280.53 kcal; B: 71.08 g; T: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 333.38 g; W tym cukry: 67.62 g; Bł.: 37.79 g; Sól: 7.84 g;	E: 2339.69 kcal; B: 62.98 g; T: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 324.14 g; W tym cukry: 50.72 g; Bł.: 45.50 g; Sól: 8.29 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 Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska
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-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 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-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastą z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g			
2024-02-13 wtorek	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, MLE, 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 (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 (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 5 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2260.43 kcal; B: 87.27 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 303.48 g; W tym cukry: 51.17 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 8.15 g;	E: 1962.88 kcal; B: 91.74 g; T: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 288.85 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.44 g;	E: 2100.94 kcal; B: 99.33 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 280.24 g; W tym cukry: 40.87 g; Bł.: 44.54 g; Sól: 8.87 g;	E: 1839.78 kcal; B: 101.45 g; T: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; W: 289.18 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 6.20 g;	E: 1704.52 kcal; B: 79.05 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; W: 252.92 g; W tym cukry: 34.06 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 7.68 g;	E: 2475.76 kcal; B: 78.39 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 332.61 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 35.01 g; Sól: 7.03 g;	E: 2155.37 kcal; B: 54.74 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 332.66 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.62 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 Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-14 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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 z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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 z ziołami 80 g ( <u>MLE.</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 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 30 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 Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Surówka z marchwi 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 czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet ryбно-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Szcypak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 100 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 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 Konserva sterylizowana sojowa z papryką 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	E: 2152.85 kcal; B: 84.56 g; T: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 351.11 g; W tym cukry: 111.83 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 6.99 g;	E: 2147.58 kcal; B: 81.91 g; T: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 354.49 g; W tym cukry: 112.04 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 5.52 g;	E: 2359.62 kcal; B: 93.19 g; T: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 38.60 g; Bł.: 55.42 g; Sól: 7.98 g;	E: 2080.83 kcal; B: 87.96 g; T: 39.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; W: 357.28 g; W tym cukry: 114.52 g; Bł.: 18.31 g; Sól: 4.06 g;	E: 1962.03 kcal; B: 74.02 g; T: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; W: 301.29 g; W tym cukry: 49.53 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 6.27 g;	E: 2270.47 kcal; B: 77.63 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 353.07 g; W tym cukry: 110.21 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 7.67 g;	E: 2306.45 kcal; B: 54.82 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 363.80 g; W tym cukry: 107.28 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 7.42 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	W-wa- Wegańska		
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 5 g					
		Obiad		Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salátka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL,</b> )		
		E: 2448.72 kcal; B: 93.80 g; T: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 50.35 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 6.99 g;	E: 2241.83 kcal; B: 89.49 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 335.53 g; W tym cukry: 43.59 g; Bł.: 20.52 g; Sól: 8.38 g;	E: 2310.84 kcal; B: 95.95 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 330.63 g; W tym cukry: 43.61 g; Bł.: 47.59 g; Sól: 7.19 g;	E: 2216.28 kcal; B: 104.77 g; T: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; W: 337.17 g; W tym cukry: 46.03 g; Bł.: 17.15 g; Sól: 5.56 g;	E: 1816.67 kcal; B: 72.14 g; T: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; W: 277.20 g; W tym cukry: 29.18 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 7.37 g;	E: 2525.47 kcal; B: 78.67 g; T: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; W: 367.52 g; W tym cukry: 46.99 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 5.97 g;	E: 2293.89 kcal; B: 65.99 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; W: 389.87 g; W tym cukry: 66.75 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 6.89 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska	
2024-02-16 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g				
2024-02-16 piątek	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 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 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
2024-02-16 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )
		E: 2301.62 kcal; B: 92.42 g; T: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 318.68 g; W tym cukry: 65.78 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 7.39 g;	E: 2132.26 kcal; B: 92.18 g; T: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 316.06 g; W tym cukry: 69.89 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 6.67 g;	E: 2104.70 kcal; B: 97.00 g; T: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 291.34 g; W tym cukry: 35.96 g; Bł.: 44.36 g; Sól: 9.02 g;	E: 2020.57 kcal; B: 101.77 g; T: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 66.86 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 4.88 g;	E: 1893.84 kcal; B: 80.28 g; T: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; W: 283.50 g; W tym cukry: 63.98 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.64 g;	E: 2316.28 kcal; B: 71.41 g; T: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 378.64 g; W tym cukry: 80.49 g; Bł.: 26.91 g; Sól: 5.58 g;	E: 2423.33 kcal; B: 86.18 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; W: 333.19 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 36.80 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/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	W-wa- Wegańska
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</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 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 Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowy z kurzej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Papryka konserwowa 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
	E: 2163.48 kcal; B: 75.29 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 290.65 g; W tym cukry: 43.09 g; Bł.: 39.05 g; Sól: 8.75 g;	E: 2049.09 kcal; B: 78.76 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 330.71 g; W tym cukry: 48.67 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 8.63 g;	E: 2318.31 kcal; B: 86.61 g; T: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 325.47 g; W tym cukry: 47.26 g; Bł.: 53.22 g; Sól: 10.13 g;	E: 2011.38 kcal; B: 93.12 g; T: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; W: 330.64 g; W tym cukry: 51.10 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 5.18 g;	E: 1845.98 kcal; B: 68.34 g; T: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; W: 305.88 g; W tym cukry: 42.01 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 7.80 g;	E: 2396.27 kcal; B: 94.27 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 322.36 g; W tym cukry: 42.28 g; Bł.: 44.88 g; Sól: 8.69 g;	E: 2132.62 kcal; B: 65.28 g; T: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; W: 345.74 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 7.27 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	W-wa- Wegańska	
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g				
2024-02-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Leczo wegetariańskie z fasolą 300 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
2024-02-18 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		E: 2296.37 kcal; B: 89.37 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; W: 335.52 g; W tym cukry: 75.41 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 7.74 g;	E: 2310.31 kcal; B: 86.08 g; T: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 339.29 g; W tym cukry: 72.65 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 7.34 g;	E: 2305.72 kcal; B: 96.93 g; T: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 315.48 g; W tym cukry: 55.54 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 8.47 g;	E: 2212.72 kcal; B: 91.16 g; T: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 334.32 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 5.88 g;	E: 2089.85 kcal; B: 80.72 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; W: 316.51 g; W tym cukry: 62.94 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 6.88 g;	E: 2242.28 kcal; B: 72.20 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 330.03 g; W tym cukry: 77.60 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 7.13 g;	E: 1993.48 kcal; B: 43.47 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; W: 283.90 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 9.20 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 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,