

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN			Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml		
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN		Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)		
		E: 2307.30 kcal; B: 85.50 g; T: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 364.15 g; W tym cukry: 87.33 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 7.15 g;	E: 2322.87 kcal; B: 88.34 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 369.22 g; W tym cukry: 85.64 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 7.36 g;	E: 2137.84 kcal; B: 82.25 g; T: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 315.87 g; W tym cukry: 49.79 g; Bł.: 48.80 g; Sól: 7.88 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2271.56 kcal; B: 98.35 g; T: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 334.23 g; W tym cukry: 56.37 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 7.58 g;	E: 2311.08 kcal; B: 97.19 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 345.27 g; W tym cukry: 58.72 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 7.41 g;	E: 2279.36 kcal; B: 101.27 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 36.69 g; Bł.: 39.93 g; Sól: 6.64 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-07 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym mielonym 350 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE)	
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.)		
	E: 2224.40 kcal; B: 79.39 g; T: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; W: 344.52 g; W tym cukry: 81.26 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 8.32 g;	E: 2000.02 kcal; B: 81.53 g; T: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; W: 346.24 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 29.90 g; Sól: 7.15 g;	E: 2076.24 kcal; B: 89.03 g; T: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 297.18 g; W tym cukry: 38.05 g; Bł.: 44.20 g; Sól: 9.64 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)
		Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)
		Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)
		Pomidor ki koktajlowe 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor ki koktajlowe 80 g
		Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
II ŚN			Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>)	
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>)	Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>)	
	Gołąbek siekany z mięsa wp 130 g (<u>JAJ</u>)	Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)	
	Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>)	
	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>)	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml	
Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)			Koktajl wieloowocowy z siemieniem* b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kompot owocowy* z/c 300 ml				
PD				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)	
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>)	
	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>)	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
	Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Roszponka 10 g	Roszponka 10 g	
	Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2390.51 kcal; B: 82.01 g; T: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W: 355.50 g; W tym cukry: 63.76 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 7.93 g;	E: 2196.18 kcal; B: 78.76 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 345.48 g; W tym cukry: 59.35 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 7.62 g;	E: 2134.18 kcal; B: 81.05 g; T: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; W: 298.40 g; W tym cukry: 44.35 g; Bł.: 52.07 g; Sól: 6.39 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser ricotta z cynamonem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser ricotta z cynamonem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II SN		Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami graham* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt
		Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	E: 2179.60 kcal; B: 84.67 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W: 332.22 g; W tym cukry: 90.84 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 7.83 g;	E: 2034.12 kcal; B: 83.81 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; W: 325.00 g; W tym cukry: 89.26 g; Bł.: 28.20 g; Sól: 6.65 g;	E: 2143.31 kcal; B: 98.82 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 298.74 g; W tym cukry: 48.20 g; Bł.: 45.63 g; Sól: 8.81 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów			
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
			Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
				PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
E: 2493.20 kcal; B: 101.36 g; T: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 344.23 g; W tym cukry: 83.39 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 10.09 g;	E: 2163.10 kcal; B: 90.85 g; T: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 333.01 g; W tym cukry: 82.57 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 8.18 g;				E: 2395.27 kcal; B: 108.33 g; T: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 335.07 g; W tym cukry: 54.83 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 9.95 g;	
Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g						
Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Melon 100 g						

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-02-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem. 100 g (<u>SEZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		Smoothie (szpinak, pomarańcza, pietruszka, siemię) 200 g	
2024-02-11 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i rzodkwi (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

2024-02-11 niedziela

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2116.13 kcal; B: 103.68 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 295.07 g; W tym cukry: 72.46 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 7.21 g;	E: 2094.09 kcal; B: 100.92 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; W: 298.50 g; W tym cukry: 68.68 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 8.11 g;	E: 2097.41 kcal; B: 113.87 g; T: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 277.42 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 42.26 g; Sól: 7.77 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na warzacie jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Pudding z nasion chia z musem malinowym b/c 150 g (MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g Dip jogurtowo-koperkowy 10 g (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	E: 2427.16 kcal; B: 78.45 g; T: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; W: 345.60 g; W tym cukry: 104.60 g; Bt.: 55.58 g; Sól: 7.00 g;	E: 2372.12 kcal; B: 77.41 g; T: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 349.20 g; W tym cukry: 97.76 g; Bt.: 41.95 g; Sól: 6.45 g;	E: 2106.76 kcal; B: 85.66 g; T: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 291.64 g; W tym cukry: 35.89 g; Bt.: 55.24 g; Sól: 7.83 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)		
Rzodkiew biała - plastry 80 g	Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Rzodkiew biała - plastry 80 g		
Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
II ŚN		Sok marchwiowy 150 ml		
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	
	Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Filet z kurczaka gotowany 80 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g	
	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	
	Marchew gotowana z olejem* 100 g	Marchew gotowana z olejem* 100 g	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>)	
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Fasolka szparagowa z wody* 100 g		
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml		
PD		Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	
	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	Salatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>)	Salatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>)	
	Salatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)	
	E: 2219.07 kcal; B: 84.56 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 321.74 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 8.29 g;	E: 2076.53 kcal; B: 89.17 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 312.94 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 8.80 g;	E: 2075.94 kcal; B: 92.05 g; T: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; W: 303.41 g; W tym cukry: 31.93 g; Bł.: 49.43 g; Sól: 7.82 g;	

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Tofu 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Tofu 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Tofu 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Salatka z brokułu i pomidora 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* b/c 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)
		E: 2013.16 kcal; B: 73.10 g; T: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 343.73 g; W tym cukry: 103.87 g; Bł.: 43.14 g; Sól: 5.18 g;	E: 2040.75 kcal; B: 71.36 g; T: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; W: 354.81 g; W tym cukry: 100.82 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 5.63 g;	E: 2059.46 kcal; B: 80.78 g; T: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; W: 327.45 g; W tym cukry: 62.03 g; Bł.: 53.77 g; Sól: 5.14 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	E: 2134.46 kcal; B: 91.24 g; T: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 326.70 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 7.36 g;	E: 2098.46 kcal; B: 82.91 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 327.62 g; W tym cukry: 66.45 g; Bł.: 20.23 g; Sól: 5.96 g;	E: 2251.68 kcal; B: 103.16 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 32.44 g; Bł.: 49.15 g; Sól: 7.93 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów () 100 g (MLE, ORZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów () 100 g (MLE, ORZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD		Smoothie (jabłko, szpinak, słonecznik mielony) 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	E: 2584.04 kcal; B: 91.46 g; T: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W: 376.89 g; W tym cukry: 95.85 g; Bł.: 39.22 g; Sól: 7.40 g;	E: 2117.66 kcal; B: 85.57 g; T: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 354.45 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 7.21 g;	E: 2076.19 kcal; B: 88.62 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 295.04 g; W tym cukry: 38.68 g; Bł.: 47.91 g; Sól: 7.76 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	E: 2326.19 kcal; B: 82.98 g; T: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 350.91 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 10.38 g;	E: 2341.30 kcal; B: 81.20 g; T: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 374.80 g; W tym cukry: 84.44 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.34 g;	E: 2440.37 kcal; B: 93.44 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; W: 375.39 g; W tym cukry: 54.15 g; Bł.: 55.09 g; Sól: 8.90 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml (MLE.)	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 150 g	
		Kolać	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)		

2024-02-18, niedziela

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2161.69 kcal; B: 81.15 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; W: 307.96 g; W tym cukry: 62.41 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 7.66 g;	E: 2088.95 kcal; B: 87.15 g; T: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; W: 298.93 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 7.89 g;	E: 2020.42 kcal; B: 94.29 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 280.69 g; W tym cukry: 38.26 g; Bł.: 44.64 g; Sól: 8.22 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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