

|                         |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-13 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                     | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                            |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                     |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                            |
|                         |           | E: 2187.45 kcal; B: 64.45 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 78.83 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 9.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2058.59 kcal; B: 69.56 g; T: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 332.92 g; W tym cukry: 79.01 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.66 g;                                                                                                                                                                                     | E: 2213.01 kcal; B: 75.86 g; T: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 294.07 g; W tym cukry: 40.20 g; Bł.: 47.50 g; Sól: 10.25 g;                                                                                                                                                         |

|                   |                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-14 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brzoskwinie w syropie 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                         | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     |
|                   | PD                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                   |
| PN                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                                                                                                                                      | E: 2282.73 kcal; B: 95.43 g; T: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 325.67 g; W tym cukry: 59.10 g; Bł.: 25.92 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2142.83 kcal; B: 88.67 g; T: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 341.64 g; W tym cukry: 80.52 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                | E: 2193.52 kcal; B: 101.71 g; T: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 290.60 g; W tym cukry: 40.73 g; Bł.: 47.31 g; Sól: 9.20 g;                                                                                                                                                                                 |

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-15 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                 |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                     | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ.</u> <u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                  |
|                  |           | E: 2328.47 kcal; B: 80.34 g; T: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 366.17 g; W tym cukry: 73.63 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 9.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 2270.73 kcal; B: 86.17 g; T: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 381.89 g; W tym cukry: 87.30 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 7.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2364.93 kcal; B: 87.42 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 342.13 g; W tym cukry: 49.88 g; Bł.: 43.48 g; Sól: 11.04 g;                                                                                                                                                                                                                  |

| W-wa- BAR Podstawowa |                                                                                                                                | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-16 czwartek  | Śniadanie                                                                                                                      | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad                                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 150 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                  |
|                      | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                 |
| PN                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | E: 2306.34 kcal; B: 66.24 g; T: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 62.08 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 9.88 g; | E: 2100.80 kcal; B: 73.57 g; T: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 347.41 g; W tym cukry: 61.83 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2135.84 kcal; B: 78.71 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 312.62 g; W tym cukry: 27.41 g; Bł.: 50.92 g; Sól: 9.74 g;                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-17 piątek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                         |
|                   |           | E: 2267.12 kcal; B: 88.10 g; T: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 345.60 g; W tym cukry: 82.99 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 6.64 g;                                                                                                                                                                                                                              | E: 2175.06 kcal; B: 84.66 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 338.51 g; W tym cukry: 75.53 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                              | E: 2180.78 kcal; B: 95.14 g; T: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 317.07 g; W tym cukry: 60.24 g; Bł.: 44.19 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                        |

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-18 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                       | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                              |
|                   |           | E: 2545.06 kcal; B: 86.95 g; T: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 320.65 g; W tym cukry: 56.01 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 14.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2017.42 kcal; B: 77.22 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 304.75 g; W tym cukry: 63.18 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2430.96 kcal; B: 104.74 g; T: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; W: 316.04 g; W tym cukry: 39.43 g; Bł.: 46.15 g; Sól: 12.00 g;                                                                                                                                                                                      |

|                      |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-19 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka Colesław (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                  | Rosół z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka Colesław (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                  |
| PN                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |           | E: 2436.01 kcal; B: 115.90 g; T: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 301.98 g; W tym cukry: 75.18 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2297.28 kcal; B: 118.60 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 289.58 g; W tym cukry: 59.63 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                                                    | E: 2695.41 kcal; B: 135.64 g; T: 111.20 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; W: 310.51 g; W tym cukry: 48.53 g; Bł.: 43.39 g; Sól: 9.84 g;                                                                                                                                                                       |

|                         |                                                                                                                                | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-20 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad                                                                                                                          | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                               | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml     |
|                         | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Kolacja                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                  |
|                         | PN                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                     |
|                         | E: 2166.16 kcal; B: 79.72 g; T: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 345.43 g; W tym cukry: 90.39 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 8.80 g; | E: 2052.22 kcal; B: 73.11 g; T: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 344.55 g; W tym cukry: 88.65 g; Bł.: 17.74 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 2164.08 kcal; B: 90.56 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 307.05 g; W tym cukry: 41.24 g; Bł.: 47.95 g; Sól: 11.55 g;                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                   |                                                                                                                                | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-21 wtorek | Śniadanie                                                                                                                      | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                          |
|                   | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                          | Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                        | Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                       | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml             | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                              |
| PN                |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | E: 2263.46 kcal; B: 78.13 g; T: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 323.10 g; W tym cukry: 67.77 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.33 g; | E: 2025.46 kcal; B: 81.85 g; T: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 312.93 g; W tym cukry: 67.48 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                              | E: 2157.50 kcal; B: 91.50 g; T: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 285.16 g; W tym cukry: 45.54 g; Bł.: 45.97 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-22 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                             |
|                  | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                         |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                   |
|                  |           | E: 2359.25 kcal; B: 86.50 g; T: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 370.16 g; W tym cukry: 82.99 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 8.80 g;                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2306.47 kcal; B: 84.76 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 367.17 g; W tym cukry: 75.90 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                                                | E: 2351.02 kcal; B: 93.74 g; T: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 350.62 g; W tym cukry: 47.07 g; Bł.: 49.67 g; Sól: 10.05 g;                                                                                                                                                                                       |

2023-11-23 czwartek

|           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                           |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                             |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                        | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                          |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                     |
|           | E: 2503.68 kcal; B: 84.37 g; T: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 374.39 g; W tym cukry: 71.03 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 6.15 g;                                                                                                                                                                                                           | E: 2168.76 kcal; B: 82.44 g; T: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 334.57 g; W tym cukry: 64.09 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                   | E: 2462.61 kcal; B: 93.90 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 341.16 g; W tym cukry: 50.30 g; Bł.: 53.79 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                            |

|                   | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                           | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-24 piątek | Śniadanie                                                                                                                      | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 20 g<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                  |
|                   | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad                                                                                                                          | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                        | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD                                                                                                                             | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                         |
| PN                |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | E: 2249.48 kcal; B: 89.12 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 339.17 g; W tym cukry: 82.24 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 7.24 g; | E: 2247.59 kcal; B: 89.16 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 90.60 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 6.56 g;                                                                                                                                                                                                                            | E: 2126.75 kcal; B: 97.89 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 286.30 g; W tym cukry: 38.66 g; Bł.: 42.00 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-25 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                               | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                    |
|                   |           | E: 1994.13 kcal; B: 62.20 g; T: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 305.89 g; W tym cukry: 56.82 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 7.95 g;                                                                                                                                                                                                                               | E: 1851.11 kcal; B: 63.49 g; T: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 313.07 g; W tym cukry: 61.85 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                   | E: 2164.01 kcal; B: 74.23 g; T: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; W: 308.09 g; W tym cukry: 44.20 g; Bł.: 51.95 g; Sól: 9.51 g;                                                                                                                                                              |

| W-wa- BAR Podstawowa |                                                                                                                                | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-26 niedziela | Śniadanie                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad                                                                                                                          | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                               | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                          |
|                      | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Kolacja                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                |
| PN                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | E: 1969.19 kcal; B: 85.50 g; T: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 300.66 g; W tym cukry: 74.45 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 6.97 g; | E: 1946.01 kcal; B: 86.20 g; T: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 298.93 g; W tym cukry: 66.90 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 2114.03 kcal; B: 103.63 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; W: 291.67 g; W tym cukry: 46.97 g; Bł.: 41.92 g; Sól: 8.54 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,