

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2380.31 kcal; B: 114.68 g; T: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 310.45 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 8.10 g;	E: 2391.73 kcal; B: 114.32 g; T: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 311.33 g; W tym cukry: 66.27 g; Bł.: 21.61 g; Sól: 8.33 g;	E: 2370.27 kcal; B: 119.00 g; T: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 274.08 g; W tym cukry: 41.06 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 10.58 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 1900.83 kcal; B: 83.49 g; T: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W: 285.23 g; W tym cukry: 61.45 g; Bł.: 22.97 g; Sól: 6.87 g;	E: 1786.61 kcal; B: 83.69 g; T: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 276.96 g; W tym cukry: 52.22 g; Bł.: 15.63 g; Sól: 6.79 g;	E: 1854.39 kcal; B: 91.81 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 257.58 g; W tym cukry: 44.21 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 7.22 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2449.68 kcal; B: 88.64 g; T: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 379.95 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 8.81 g;	E: 2046.26 kcal; B: 75.24 g; T: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 362.06 g; W tym cukry: 74.52 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 6.14 g;	E: 2086.94 kcal; B: 88.53 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 303.76 g; W tym cukry: 40.49 g; Bł.: 43.47 g; Sól: 7.52 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2343.99 kcal; B: 74.07 g; T: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 367.92 g; W tym cukry: 77.48 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 8.95 g;	E: 2137.64 kcal; B: 81.47 g; T: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 327.45 g; W tym cukry: 66.15 g; Bł.: 25.56 g; Sól: 6.66 g;	E: 1920.41 kcal; B: 78.22 g; T: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 278.40 g; W tym cukry: 28.14 g; Bł.: 37.90 g; Sól: 8.10 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, </u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, </u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, </u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, </u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2114.95 kcal; B: 85.97 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 327.39 g; W tym cukry: 75.70 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 5.88 g;	E: 2053.58 kcal; B: 83.76 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 320.26 g; W tym cukry: 75.73 g; Bł.: 23.40 g; Sól: 6.26 g;	E: 1820.81 kcal; B: 87.32 g; T: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 251.73 g; W tym cukry: 38.02 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 5.90 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2146.75 kcal; B: 66.91 g; T: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 69.17 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 10.28 g;	E: 1803.62 kcal; B: 73.72 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 275.47 g; W tym cukry: 52.49 g; Bł.: 18.80 g; Sól: 7.57 g;	E: 1975.02 kcal; B: 87.56 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 268.65 g; W tym cukry: 30.51 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 9.03 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2333.77 kcal; B: 112.32 g; T: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 287.12 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 22.64 g; Sól: 7.88 g;	E: 2262.68 kcal; B: 116.49 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W: 296.00 g; W tym cukry: 67.90 g; Bł.: 20.70 g; Sól: 7.61 g;	E: 2381.57 kcal; B: 123.93 g; T: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; W: 273.91 g; W tym cukry: 55.40 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 7.70 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 60 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Cukier 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2160.68 kcal; B: 79.81 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 334.24 g; W tym cukry: 57.54 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 6.85 g;	E: 2091.87 kcal; B: 80.20 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 325.56 g; W tym cukry: 49.76 g; Bł.: 21.77 g; Sól: 6.99 g;	E: 2170.06 kcal; B: 87.22 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 300.33 g; W tym cukry: 40.71 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 7.31 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE, </u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE, </u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Surówka żydowska z olejem b/c 120 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL, </u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2355.20 kcal; B: 86.34 g; T: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 375.80 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 8.80 g;	E: 2004.32 kcal; B: 74.21 g; T: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 349.75 g; W tym cukry: 92.11 g; Bł.: 16.85 g; Sól: 7.36 g;	E: 2010.78 kcal; B: 83.58 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 285.29 g; W tym cukry: 32.60 g; Bł.: 43.87 g; Sól: 8.82 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Dyńia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR, _</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2205.35 kcal; B: 86.79 g; T: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 350.81 g; W tym cukry: 75.59 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 7.64 g;	E: 2083.87 kcal; B: 81.62 g; T: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 351.41 g; W tym cukry: 78.34 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 7.41 g;	E: 1912.02 kcal; B: 81.58 g; T: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 280.52 g; W tym cukry: 36.18 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 7.96 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u> .) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u> .) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u> .) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> .) 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> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u> .) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u> .) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2307.13 kcal; B: 78.17 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 351.45 g; W tym cukry: 67.79 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 6.85 g;	E: 2071.34 kcal; B: 79.36 g; T: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 327.99 g; W tym cukry: 62.37 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 7.37 g;	E: 2082.40 kcal; B: 77.30 g; T: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 288.12 g; W tym cukry: 47.43 g; Bł.: 43.70 g; Sól: 5.93 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2140.99 kcal; B: 86.23 g; T: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 335.84 g; W tym cukry: 79.50 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 7.40 g;	E: 2141.94 kcal; B: 86.85 g; T: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 84.22 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 6.45 g;	E: 1873.93 kcal; B: 79.61 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 268.66 g; W tym cukry: 46.15 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 7.17 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2173.78 kcal; B: 73.94 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; W: 297.36 g; W tym cukry: 56.87 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 10.19 g;	E: 1834.97 kcal; B: 67.44 g; T: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 299.32 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 7.50 g;	E: 1802.50 kcal; B: 80.05 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 250.48 g; W tym cukry: 23.63 g; Bł.: 37.54 g; Sól: 7.55 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 1947.43 kcal; B: 70.86 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; W: 297.52 g; W tym cukry: 62.74 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 6.04 g;	E: 1906.78 kcal; B: 86.90 g; T: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 297.60 g; W tym cukry: 65.80 g; Bł.: 17.94 g; Sól: 6.40 g;	E: 1956.49 kcal; B: 93.68 g; T: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 280.91 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 5.72 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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