

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Banan 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Mandarynka 150 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2394.08 kcal; B: 116.69 g; T: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 303.87 g; W tym cukry: 67.10 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 9.15 g;	E: 2471.41 kcal; B: 117.23 g; T: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 320.17 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 9.40 g;	E: 2781.59 kcal; B: 137.73 g; T: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; W: 313.56 g; W tym cukry: 40.62 g; Bł.: 43.20 g; Sól: 11.06 g;	E: 2214.27 kcal; B: 105.53 g; T: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 291.57 g; W tym cukry: 76.28 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 9.19 g;	E: 2364.55 kcal; B: 77.66 g; T: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 328.82 g; W tym cukry: 69.20 g; Bł.: 40.30 g; Sól: 7.74 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktózowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Cukier 15 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	E: 2465.49 kcal; B: 94.50 g; T: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 57.85 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 8.40 g;	E: 2014.49 kcal; B: 101.85 g; T: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 292.09 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 17.24 g; Sól: 7.69 g;	E: 2203.94 kcal; B: 107.75 g; T: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 295.31 g; W tym cukry: 49.37 g; Bł.: 44.75 g; Sól: 9.21 g;	E: 1905.23 kcal; B: 99.41 g; T: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; W: 277.59 g; W tym cukry: 44.22 g; Bł.: 19.41 g; Sól: 7.21 g;	E: 2613.29 kcal; B: 90.33 g; T: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; W: 356.00 g; W tym cukry: 57.69 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 5.12 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktosowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek à la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2376.52 kcal; B: 86.78 g; T: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 352.46 g; W tym cukry: 47.73 g; Bł.: 31.46 g; Sól: 9.57 g;	E: 1982.88 kcal; B: 73.57 g; T: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; W: 336.98 g; W tym cukry: 59.10 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 6.58 g;	E: 2385.58 kcal; B: 99.89 g; T: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 337.86 g; W tym cukry: 39.23 g; Bł.: 51.51 g; Sól: 10.03 g;	E: 1956.39 kcal; B: 80.95 g; T: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; W: 301.11 g; W tym cukry: 30.08 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 5.84 g;	E: 2512.23 kcal; B: 86.27 g; T: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 340.66 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 34.97 g; Sól: 8.87 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktózowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g		
2023-12-28 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Wafle ryżowe 30 g		
2023-12-28 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		E: 2543.60 kcal; B: 81.78 g; T: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 371.14 g; W tym cukry: 63.02 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 10.27 g;	E: 2313.68 kcal; B: 90.67 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 329.37 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 30.19 g; Sól: 7.71 g;	E: 2250.00 kcal; B: 90.12 g; T: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 318.61 g; W tym cukry: 29.32 g; Bł.: 47.85 g; Sól: 11.11 g;	E: 2138.10 kcal; B: 77.57 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 295.79 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 8.89 g;	E: 2465.91 kcal; B: 88.30 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 372.49 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 7.99 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktosowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek kiszony 30 g		
2023-12-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2023-12-29 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2161.98 kcal; B: 90.18 g; T: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 321.23 g; W tym cukry: 80.25 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 8.50 g;	E: 2200.30 kcal; B: 87.11 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 321.92 g; W tym cukry: 79.68 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 8.97 g;	E: 2106.22 kcal; B: 96.33 g; T: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 292.03 g; W tym cukry: 37.75 g; Bł.: 44.63 g; Sól: 8.35 g;	E: 1883.95 kcal; B: 69.01 g; T: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; W: 272.98 g; W tym cukry: 51.98 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 9.61 g;	E: 2000.54 kcal; B: 71.59 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 303.07 g; W tym cukry: 78.89 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 7.62 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle ze śliwką () 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2167.48 kcal; B: 68.74 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 318.57 g; W tym cukry: 52.20 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 10.64 g;	E: 1957.70 kcal; B: 85.13 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 279.96 g; W tym cukry: 41.14 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 8.53 g;	E: 2321.77 kcal; B: 105.30 g; T: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 33.70 g; Bł.: 44.16 g; Sól: 11.15 g;	E: 1856.88 kcal; B: 80.38 g; T: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; W: 270.61 g; W tym cukry: 33.79 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 8.46 g;	E: 2350.01 kcal; B: 71.95 g; T: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 372.97 g; W tym cukry: 60.09 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.43 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	E: 2553.48 kcal; B: 124.86 g; T: 102.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; W: 297.01 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 8.89 g;	E: 2407.47 kcal; B: 125.42 g; T: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 305.61 g; W tym cukry: 52.19 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 8.52 g;	E: 2634.51 kcal; B: 137.34 g; T: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 308.61 g; W tym cukry: 57.10 g; Bł.: 42.81 g; Sól: 9.66 g;	E: 2132.23 kcal; B: 110.79 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 276.69 g; W tym cukry: 40.89 g; Bł.: 24.23 g; Sól: 9.54 g;	E: 2265.38 kcal; B: 80.94 g; T: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; W: 332.67 g; W tym cukry: 55.66 g; Bł.: 34.03 g; Sól: 5.77 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Cukier 15 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g		
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2415.47 kcal; B: 91.92 g; T: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 334.57 g; W tym cukry: 59.24 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 7.86 g;	E: 2321.81 kcal; B: 93.50 g; T: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 323.19 g; W tym cukry: 50.09 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 8.01 g;	E: 2690.28 kcal; B: 108.33 g; T: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 345.37 g; W tym cukry: 43.91 g; Bł.: 46.51 g; Sól: 9.50 g;	E: 2008.43 kcal; B: 91.49 g; T: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 280.81 g; W tym cukry: 44.68 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 6.48 g;	E: 2430.81 kcal; B: 68.67 g; T: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; W: 324.82 g; W tym cukry: 63.18 g; Bł.: 38.88 g; Sól: 6.62 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 150 g		
	Kolażka	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2398.95 kcal; B: 88.46 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 351.47 g; W tym cukry: 87.62 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 9.81 g;	E: 2138.15 kcal; B: 79.47 g; T: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 361.56 g; W tym cukry: 89.64 g; Bł.: 18.59 g; Sól: 8.18 g;	E: 2303.96 kcal; B: 97.10 g; T: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 319.36 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł.: 52.95 g; Sól: 11.29 g;	E: 1891.33 kcal; B: 69.50 g; T: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; W: 283.97 g; W tym cukry: 34.56 g; Bł.: 23.05 g; Sól: 8.64 g;	E: 2488.59 kcal; B: 84.26 g; T: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 369.13 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 7.87 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktosowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka świeża 30 g		
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki 200 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2136.74 kcal; B: 83.46 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 331.41 g; W tym cukry: 59.09 g; Bł.: 29.40 g; Sól: 10.31 g;	E: 2075.75 kcal; B: 83.88 g; T: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.47 g;	E: 2162.67 kcal; B: 91.87 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 313.24 g; W tym cukry: 34.48 g; Bł.: 41.70 g; Sól: 11.20 g;	E: 1831.27 kcal; B: 76.21 g; T: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; W: 296.44 g; W tym cukry: 45.14 g; Bł.: 26.81 g; Sól: 7.86 g;	E: 2331.93 kcal; B: 63.56 g; T: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; W: 330.56 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 8.52 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	E: 2440.26 kcal; B: 90.60 g; T: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 332.35 g; W tym cukry: 66.55 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 8.05 g;	E: 2288.59 kcal; B: 96.58 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 331.95 g; W tym cukry: 59.96 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 8.60 g;	E: 2403.15 kcal; B: 90.30 g; T: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 325.39 g; W tym cukry: 48.81 g; Bł.: 53.98 g; Sól: 8.41 g;	E: 2077.25 kcal; B: 85.82 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 304.74 g; W tym cukry: 52.81 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 8.63 g;	E: 2564.64 kcal; B: 74.62 g; T: 105.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; W: 340.13 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 7.38 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktózowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 5 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL., JAJ, RYB.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL., JAJ, RYB.</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	E: 2242.01 kcal; B: 91.60 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 306.37 g; W tym cukry: 59.75 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 10.08 g;	E: 2085.25 kcal; B: 91.80 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W: 308.92 g; W tym cukry: 70.82 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 8.80 g;	E: 2195.34 kcal; B: 92.65 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 306.26 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 47.06 g; Sól: 9.47 g;	E: 1759.34 kcal; B: 74.25 g; T: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; W: 264.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 9.74 g;	E: 2296.08 kcal; B: 79.75 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 352.20 g; W tym cukry: 80.60 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 7.77 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 30 g		
2024-01-06 sobota Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka z brokulem, ciemniczką, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	E: 2406.82 kcal; B: 87.77 g; T: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 312.06 g; W tym cukry: 42.01 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 11.56 g;	E: 2073.96 kcal; B: 84.33 g; T: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; W: 316.47 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 8.61 g;	E: 2295.30 kcal; B: 105.62 g; T: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 304.94 g; W tym cukry: 35.09 g; Bł.: 47.48 g; Sól: 10.71 g;	E: 1851.72 kcal; B: 80.55 g; T: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; W: 293.42 g; W tym cukry: 38.00 g; Bł.: 24.40 g; Sól: 7.07 g;	E: 2480.07 kcal; B: 77.93 g; T: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 349.34 g; W tym cukry: 43.78 g; Bł.: 40.14 g; Sól: 7.51 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska		
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g			
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	E: 2351.72 kcal; B: 95.92 g; T: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 347.06 g; W tym cukry: 83.63 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 8.07 g;	E: 2275.38 kcal; B: 95.21 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 338.37 g; W tym cukry: 69.83 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 8.11 g;	E: 2500.93 kcal; B: 108.59 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 349.61 g; W tym cukry: 77.49 g; Bł.: 46.24 g; Sól: 8.62 g;	E: 1924.27 kcal; B: 83.40 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; W: 292.44 g; W tym cukry: 53.40 g; Bł.: 20.52 g; Sól: 7.29 g;	E: 2351.80 kcal; B: 78.51 g; T: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 341.91 g; W tym cukry: 88.16 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 6.66 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,