

|                   | SG- KCZ I Podstawowa   | SG- KCZ II Latwo strawna  | SG- KCZ III Cukrzycowa  | SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa   | SG- KCZ VIII Pakowata /Zmiksowana  | SG- KCZ IX Bogatobiałkowa  | SG- KCZ XIV Bezmleczna  | SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat   | SG- KCZ XIX Położnicza   |  |
|-------------------|--|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| 2026-03-13 piątek | Śniadanie  | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt            | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana (bez oleju) 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt  | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt   | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                 | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 50 g<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt |  |
|                   |  | II ŚN   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata lodowa 5 g  |  | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata lodowa 5 g  |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml  |  |
| 2026-03-13 piątek | Obiad  | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet z ryby (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Mintaj) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet z ryby (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Mintaj) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Mintaj) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba gotowana (Mintaj) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 70 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet z ryby (Mintaj) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  |  |
|                   |  | PD  |   | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <b>MLE</b> )  |  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <b>MLE</b> )   |  | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <b>MLE</b> )  |  |
| 2026-03-13 piątek | Kolacja  | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (l) 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Salatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 150 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) |
|                   |  | PN  | Salata zielona 5 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g   | Salata zielona 5 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Salata zielona 5 g<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )   | Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Salata zielona 5 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g   | Pasta warzywna* 30 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2533.33 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 124.57 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2379.08 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.77 g;   | Wartość energetyczna: 2342.56 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 8.41 g;  | Wartość energetyczna: 2423.43 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.36 g;  | Wartość energetyczna: 2512.99 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 142.99 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.61 g;  | Wartość energetyczna: 2768.59 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 130.86 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.21 g;  | Wartość energetyczna: 2146.61 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.48 g;   | Wartość energetyczna: 2723.23 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 445.99 g; W tym cukry: 143.67 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.57 g;  | Wartość energetyczna: 2781.63 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 463.84 g; W tym cukry: 125.78 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 9.05 g;  |  |

|           | SG- KCZ I Podstawowa   | SG- KCZ II Latwo strawna  | SG- KCZ III Cukrzycowa   | SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa  | SG- KCZ VIII Papkowata /Zmiksowana  | SG- KCZ IX Bogatobiałkowa   | SG- KCZ XIV Bezmleczna   | SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat   | SG- KCZ XIX Położnicza  |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                    | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE)<br>Pomidor biskórki 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pomidor 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Pomidor biskórki 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt    | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego (l) 50 g (SEL.)<br>Buraczki gotowane 60 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml          | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Ser mozzarella 50 g (MLE)<br>Pomidor biskórki 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego (l) 50 g (SEL.)<br>Pomidor 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt      | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.)<br>Ser żółty 40 g (MLE)<br>Pomidor 120 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
| II ŚN     |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)<br>Ogórek kiszony 30 g   |   | Sok jabłkowy 200 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 5 g  |  | Maślanka 150 ml (MLE)  |   |
| Obiad     | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z makaronem (bez mleka) *) 250 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z makaronem * 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.)<br>Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
| PD        |  |   | Kefir 2% tł 150 ml (MLE)   |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml   | Kefir 2% tł 150 ml (MLE)  |  | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |
| Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)             | Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Serek homo. naturalny 50 g (MLE)<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 70 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)<br>Pasta z cukinii i marchewki 120 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| PN        | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)  |   | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g  |   | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   | Wafle ryżowe 30 g  | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)  |   |
|           | Wartość energetyczna: 2215.12 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.90 g;  | Wartość energetyczna: 2307.27 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.96 g;   | Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 10.58 g;  | Wartość energetyczna: 2079.33 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.71 g;   | Wartość energetyczna: 2356.82 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.92 g;  | Wartość energetyczna: 2617.99 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.93 g;   | Wartość energetyczna: 2000.64 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 9.25 g;  | Wartość energetyczna: 2381.24 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.33 g;  | Wartość energetyczna: 2229.44 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 9.15 g;   |

|           | SG- KCZ I Podstawowa  | SG- KCZ II Latwo strawna   | SG- KCZ III Cukrzycowa  | SG- KCZ V Wątrobowo-żółądkowa   | SG- KCZ VIII Papkowata /Zmiksowana  | SG- KCZ IX Bogatobiałkowa  | SG- KCZ XIV Bezmleczna  | SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat  | SG- KCZ XIX Położnicza  |
|-----------|---|--|---|---|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki (I) 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt      | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt  | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki (I) 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki (I) 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Marchew pieczona w słupki (I) 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt  | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt  |
| II ŚN     |   |  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 5 g  |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 5 g   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |
| Obiad     | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )   | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )   | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )                                    | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )  | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
| PD        |   |  | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <u>MLE</u> )   |   | Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <u>MLE</u> )  |   | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <u>MLE</u> )   |   |
| Kolejka   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
| PN        | Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |   | Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt   |   |   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2439.09 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.39 g;   | Wartość energetyczna: 2371.25 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 10.19 g;  | Wartość energetyczna: 2096.24 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.92 g;   | Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.96 g;  | Wartość energetyczna: 2284.22 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.71 g;   | Wartość energetyczna: 2652.25 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 11.01 g;  | Wartość energetyczna: 1886.07 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.65 g;   | Wartość energetyczna: 2687.75 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.80 g;  | Wartość energetyczna: 2211.78 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 12.43 g;   |

### **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.:**

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